Rok III. LISTOPAD—GRUDZIEŃ 1927. Nr. 25.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Treść:

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY: PROF. UNIW. DR. ZDZISŁAW STEUSING

Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.

Telefon 34-17 — Prenumerata kwart. wynosi: 4·50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304-305·

Z okazji świąt

BOŻEGO NARODZENIA i NOWEGO ROKU wszystkim naszym Współpracownikom, Prenumeratorom, Czytelnikom i Sympatykom składamy serdeczne życzenia.

Redakcja i Administracja.

Od Wydawnictwa.

Wszystkim P. T. Prenumeratorom, zalegającym z prenumeratą, wysyłamy równocześnie rachunki, w których uwzględniono jednak tylko należytość do Nr. 25. włącznie, **zaś należytość za dalszy okres prenumeraty (I kwartał, I półrocze 1928) należy doliczyć.**

Prosimy uprzejmie o **wyrównanie tych zaległości** przy pomocy otrzymanych blankietów P. K. O. konto Nr. 304.305 wzgl. przekazem pocztowym wprost do Wydawnictwa.

Opieszałość P. T. Prenumeratorów w płaceniu prenumeraty jest powodem nieregularnego ukazywania się numerów.

Wydawnictwo miesięcznika „Higjena Ciała i Sport."

Zachęcajcie

swych przyjaciół do wpisywania się na listę prenumeratorów

Miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT"

stojącego pod naczelną Redakcją Prof. Dra Zdzisława Steusinga, przy współpracy najwybitniejszych sił Lekarzy-higjenistów, **poświęconego propagandzie higjeny ciała i sportu** w szerokich warstwach społeczeństwa.

Prenumerata kwartalna wynosi Zł. 4·50, półroczna 9, roczna 17·—. —::— Konto P. K. O. 304.305.

Adres Redakcji i Administracji: Lwów, ul. Leona Sapiehy 9. - - - - - - Telefon 34-17.

Prof. Dr. PAWEŁ GANTKOWSKI.

Co mogą zdziałać samorządy w walce z alkoholizmem.[1])

Istota alkoholizmu i konsekwencje jego w środowisku samorządów sprawiły, że dziś automatycznie nieomal zaczynają wybitni pracownicy w samorządach rozpatrywać sposoby, do ograniczenia alkoholizmu warstw fizycznie pracujących prowadzące, sposoby, mające i ugruntowaną naukowo podstawę i zarazem dające się wtłoczyć nie trudno w dobrze i sprawnie pracującą organizację samorządową.

Samorządy bowiem widzą to dobrze, że pauperyzm komunalny, niepokój publiczny, prostytucja, utrudnienie w wykonywaniu ustaw administracyjnych, choroby społeczne, że to wszystko w bliskim do życia samorządowego stoi stosunku. Nie dziw zatem, że już statystyka samorządowa obejmuje dziś w *Polsce* coraz częściej działy, odnoszące się do alkoholizmu, czego znakomitym przykładem jest *Łódź,* która w pracowitej swej i wszechstronnej statystyce uwzględnia w szerokiej mierze alkoholizm i potwierdza moje codopiero podane poglądy.

Ponieważ niejednokrotnie autorzy prac z dziedziny alkohologji porównają walkę z alkoholizmem z walką z gruźlicą, zwracam uwagę na te początki walki z gruźlicą w samorządach; były one przecież nieudolne, wątłe, częstokroć bez widocznego wyniku — dopiero z biegiem czasu doświadczenie nabyte stworzyło to, co się obecnie w samorządach dla walki z gruźlicą czyni, czyli przesunięto dziś punkt ciężkości w tej walce na urządzanie poradni przeciwgruźliczych komunalnych, aby drogą uświadamiania i przeciwdziałania dojść do celu zwolna, lecz konsekwentnie. Otóż twierdzę, że najważniejszem bodaj zadaniem samorządów w zwalczaniu alkoholizmu jest zakładanie takich poradni dla spraw alkoholizmu czyli stacyj opiekuńczych.

Pierwsze takie poradnie o typie jednolitym, bo w ścisłej łączności z miejskiemi wydziałami dla spraw ubóstwa będące, zaczęto powoływać do życia po większych miastach Rzeszy Niemieckiej kilkanaście lat przed wojną światową. I tak jest obecna „miejska poradnia dla spraw alkoholizmu przy Uniwersyteckim Zakładzie Higjeny w *Poznaniu*“ dalszym ciągiem pracy stacji opiekuńczej, założonej w r. 1907 przez ówczesny niemiecki magistrat tego miasta. Pole działania tych poradni samorządowych dałoby się w następujących określić granicach:

Otóż w pierwszym rzędzie mogą poradnie przekazywać pacjentów nadających się do leczenia i chcących się leczyć, do lecznic dla alkoholików. Nie mamy, co prawda, dostatecznej liczby takich lecznic *w Polsce,* lecz korzystać wypada w większym stopniu z tych, które są, a mianowicie z lecznicy prywatnej, prowadzonej znakomicie przez Zgromadzenie XX. Kamiljanów *w Tarnowskich Górach* na Polskim Śląsku i ze świeżo założonej lecznicy ludowej *w Gościejewie* w Poznańskiem, organizowanej przez Poznańskie Starostwo Krajowe przy finansowej pomocy Generalnej Dyrekcji Służby Zdrowia.

Następnie przypada poradniom w udziale opieka nad rodziną alkoholika, wnikanie w jego życie rodzinne, pouczanie członków rodziny, jak się obchodzić z nim w poszczególnych fazach jego życia, w pewnych okolicznościach porozumiewanie się z chlebodawcą jego, z środowiskiem pracy i badanie etjologji jego alkoholizmu. Jeżeli nasuwa się tu pytanie, kto się nadaje na kierownika takich poradni, to odpowiedzieć na nie można jasno, iż najodpowiedniejszym na to jest lekarz, życiowo doświadczony, a z istotą alkoholizmu obeznany, mający do pomocy siostrę gminną, w tym kierunku pracy również wyszkoloną. Lecz może — wedle mego zdania — w braku lekarza kierować stacją każda inteligentna osoba o charatytatywnem wyczuciu, czy to duchowny, czy nauczyciel, czy kobieta, społecznie pracująca, bo zakres pracy w poradni sam stworzy pole doświadczeń i pomysłów, prowadzących do idywidualizowania pracy.

Dalszem zadaniem poradni, to żywy kontakt z wszelkiemi stowarzyszeniami wstrzemięźliwości, bez względu na to, czy są to stowarzyszenia zupełnej wstrzemięźliwości, czy też względnej; zdaje mi się, że istnienie poradni komunalnej wręcz przyczyniać się będzie do tworzenia się towarzystw osób, które nie będąc abstynentami, ideą wstrzemięźliwości gorąco się przejmą i dla dobra ojczyzny w kierunku wytrzeźwienia narodu współpracować zechcą. Takich bowiem organizacyj jest *w Polsce* za mało w porównaniu z innemi kulturalnemi krajami.

Niemniej winny poradnie utrzymywać pewną łączność z kierownikami szkół miejskich, które mają wśród dzieci mnóstwo materjału, odnoszącego się do alkoholizmu rodziców, ze zarządami i lekarzami kas chorych, ubezpieczalni społecznych, z władzami policyjnemi ,z wydziałami opieki społecznej i z instytucjami pośrednictwa pracy.

Ostatecznie jest obowiązkiem tych poradni roztaczać opiekę nad wyleczonymi alkoholikami, by ich utrzymać w abstynencji, która jedynie daje gwarancję wyleczenia z alkoholizmu.

[1]) Swit Nr. 283/84.

Poza poradniami w ścisłem tego słowa znaczeniu jest jeszcze bardzo wiele środków, któremi się samorządy bez znaczniejszych finansowych wysiłków w walce z alkoholizmem posługiwać mogą.

I tak mogą wszystkie samorządy, wielkie, średnie i małe, spowodować zakładanie i prowadzenie bezalkoholowych jadłodajni o rozmaitych typach, a więc i ludowych i wykwintnych mleczarni, przystosowanych do poziomu kulturalnego gościa, dla których instytucje te się przeznacza. W ludowych bezalkoholowych gospodach unikać trzeba zbyt wielkiego komfortu, bo mają one zastąpić ludziom pracy środowiska, w których czuć się mają swobodnymi, jak w domu; panować tam jednakże musi kultura pod względem czystości, jasności, estetyki, podtrzymywania godziwemi rozrywkami, jak czytaniem, grami towarzyskiemi i muzyką.

Następnie mogą przecież samorządy (jak to obserwowałem na zachodzie w Niemczech) poustawiać przy ulicach, w poczekalniach tramwajowych i t. p. miejskich ubikacjach, automaty z gorącem mlekiem lub herbatą mleczną, gdzieby zziębnięty i głodny przechodzień znalazł tak za dnia, jak nocą tanie i rzeczywiście wzmacniające pokrzepienie, które go równocześnie rozgrzeje.

Należy również urządzać miejskie domki z mlekiem, nadające się znakomicie do prowadzenia zwględnie dzierżawienia przez inwalidów wojennych, w których otrzymać można i limonady (latem zimne, zimą ciepłe), oraz w letniej porze świeże i tanie owoce, które się w niemałym stopniu do podtrzymywania wstrzemięźliwości przyczyniają.

W sprawie trunków bezalkoholowych zaznaczam przy tej sposobości z naciskiem, iż nie pochwalam zwyczaju dawania im zewnętrznie pozoru trunków alkoholowych, bo to jest optycznem oszukaństwem, które bynajmniej do zwalczania alkoholu się nie przyczynia.

Mogą te samorządy pomyśleć o tem, aby przy szpitalach urządzać przytułki dla notorycznych, nieuleczalnych alkoholików, z którymi sobie władza policyjna rady dać nie może i którzy stale szerzą niesmak, zgorszenie i dają powód do niemiłych, a gorszących scen w rodzinie i na ulicy, a w przytułkach tych stworzyć odpowiedni teren pracy (np. rąbanie drzewa, drobne reperacje, malowanie sprzętów i t. p. zajęcia), bo pracą tą, mogącą nawet w wyjątkowych razach dla nich być lekarstwem, opłacaliby pobyt swój w przytułkach; rodziny zaś takich alkoholików mogłyby spokojnie pracować.

Dobrem urządzeniem, usuwającem okazję do picia, okazały się też t. zw. ruchome miejskie wózki (latem we większych, przemysłowych miastach niemieckich kursujące), obwożące takie orzeźwiające napoje bezalkoholowe, jak zimną kawę, herbatę, limonady, wodę sodową i owoce; docierają one do środowisk większych pracy fizycznej, a więc do warsztatów fabrycznych, budowli oraz wszędzie tam, gdzie się większa liczba robotników zrzesza.

Zachodzi teraz pytanie, kto ma w samorządach kierować temi wszystkiemi sprawami oraz instytucjami, kto poradnią dla spraw alkoholizmu?

Otóż wydziały dla spraw ubogich lub też wogóle wydziały opieki społecznej, które — jak to się dzieje *w Łodzi* — wyłaniają ze siebie sekcje do walki z alkoholizmem. Zadanie sekcji takiej określa np. następujący wyciąg statutu *Łódzkiego*...

„Dla osiągnięcia swych zamierzeń Sekcja do walki z alkoholizmem podejmuje akcję, mogącą złagodzić klęskę alkoholizmu. W tym celu Sekcja zajmie się:

a) zakładaniem i prowadzeniem *bezalkoholowych* jadłodajni;

b) organizowaniem zakładów leczniczych dla alkoholików;

e) dokonywaniem wywiadów u osób, zatrzymanych w stanie nietrzeźwym;

d) moralną opieką nad alkoholikami i krzewieniem idei wstrzemięźliwości za pomocą odczytów, wykładów, specjalnych publikacyj,

f) gromadzeniem i opracowywaniem przy współudziale i pod kierownictwem Wydziału Statystycznego Magistratu danych, dotyczących sprawy alkoholizmu;

g) wyjednanie u miarodajnych czynników przepisów prawnych, zmierzających do ograniczenia liczby zakładów sprzedaży alkoholu i innych przepisów, stwarzających podstawę dla całkowitej prohibicji.

Ostatecznie wspomnę jeszcze o jednej, *bardzo ważnej* sprawie, mianowicie o ograniczeniu liczby konsensów, sprawie, w której się przeważnie ustawę antyalkoholową zręcznie obchodzi; otóż „bez bólu ekonomicznego" ograniczą tę liczbę samorządy automatycznie, jeżeli po wymarciu osób, mających konsens, wpłyną na Izbę Skarbową, aby absolutnie nowego konsensu w tem miejscu nie wydawały.

Wszystkie moje powyższe uwagi wykazują jasno, że *każdy* samorząd, wielki, średni czy mały, może łatwo współdziałać w walce z alkoholizmem; trzeba tylko robotę tę rozpocząć, chociażby w najskromniejszych rozmiarach, a wnet się ona potoczy żywo naprzód ku szczęściu komuny.

Dr. A. TRAWIŃSKI — Lwów.

Włośnica.

Włośnica jest chorobą niezmiernie ważną z punktu widzenia higjeny, przenoszącą się ze zwierząt (nierogacizny) na człowieka za pośrednictwem mięsa spożytego. Ponieważ szczególnie w Małopolsce przywiązuje się nagół zbyt małą wagę do badania mięsa wieprzowego na włośnie, nie od rzeczy będzie zapoznać Czytelników z powyższą chorobą, by może w ten sposób zwrócić uwagę władz sanitarnych na niebezpieczeństwo, grożące człowiekowi wskutek spożycia mięsa, zakażonego włośniami. *Jset już kwestją całkiem niezrozumiałą, dlaczego we Lwowie nie bada się jeszcze dotychczas mięsa wieprzowego na włośnie,* mimo, że ostatnio stwierdzono te pasożyty u świń w najrozmaitszych miejscowościach Małopolski, a wspomnę choćby tylko o Rzeszowie i Krakowie. Włośnica u świń jest nagół w Polsce dosyć znacznie rozpowszechnioną. I tak np. w rzeźniach Województwa białostockiego spotyka się 2%, w rzeźniach Województwa warszawskiego do 0.15% świń, zakażonych włośniami. Podczas jednak gdy w zab. prusk. i rosyjskim obowiązująca ustawa o badaniu mięsa uwzględnia przymus badania mięsa wieprzowego na włośnie, w Małopolsce b. ustawa austrjacka z r. 1888 nie wspomina wcale o włośniach u nierogacizny. Mimo to jednak poszczególne Starostwa i Magistraty wydały we własnym zakresie działania przepis badania mięsa na włośnie, by w ten sposób uchronić ludność przed niebezpieczeństwem, mogącem wyniknąć ze spożycia mięsa wieprzowego względnie przetworów mięsnych (szynka, kiełbasy).

Włośnie stwierdził po raz pierwszy w r. 1832 angielski lekarz Hilton w mięśniach trupa ludzkiego, nie zdawał sobie jednak sprawy, z czem ma właściwie do czynienia. Dopiero w trzy lata później odkrył je James Paget, student medycyny, w prosektorjum przy sekcjonowaniu człowieka, którego mięśnie były przepełnione włośniami. W tym samym roku opisał je dokładniej R. Oven i ze względu na postać śrubowatą, nazwał włośniami krętemi (Trichinella spiralis). Przez długi jednak czas nie zdawano sobie sprawy, w jaki sposób biorą się włośnie w umięśnieniu, zwłaszcza, że nie można było stwierdzić u nich narządów rozrodczych. Dopiero w r. 1859 Vichow i Leuckart wykazali, iż włośnie mięśniowe są młodocianą formą robaka (włośnia jelitowego), rozwijającego się w przewodzie pokarmowym człowieka i zwierząt z włośnia mięśniowego.

W drugiej połowie XIX. w., wydarzyły się liczne epidemje włośnicy wśród ludności Anglji, Danji, Francji, Holandji, Niemiec, Rosji, Stanów Zjednoczonych Ameryki północnej i t. d., co dało powód do wydania ostrych zarządzeń, zmierzających do wykluczenia ze spożycia ludzkiego mięsa zakażonego włośniami. W czasie powyższych epidemij przekonano się, iż w rozszerzaniu się włośnicy u nierogacizny, odgrywają pierwszorzędną rolę szczury, żyjące szczególnie w pobliżu rzeźni i rakarni. Szczury zakażają się włośniami przez spożycie zniszczonych, zakażonych włośniami odpadków mięsnych i stają się niejako nośnikami tych pasożytów. Skoro następnie w tym stanie zostaną pożarte przez świnie, te zakażają się, poczem w dalszym ciągu przez mięso zakażają człowieka.

Włośnie mięśniowe, spotykane w umięśnieniu nierogacizny, są to małe istoty, długości około 1 mm., a szerokie 0.03—0.05 mm., barwy białawej, dosyć przejrzyste i śrubowato skręcone. Sadowią się we włóknach mięśniowych prążkowanych, przyjmują kształt śrubowaty, poczem wytwarzają dookoła torebkę (otorbiają się) i w tym stanie mogą przetrwać (zachować zdolność życiową) przez długi okres czasu. Skoro włośnie otorbione dostaną się wraz ze spożytem mięsem do żołądka człowieka lub zwierzęcia, torebka ulega rozpuszczeniu pod wpływem działania soku żołądkowego, a uwolnione włośnie wyrastają w jelitach po upływie 2— 3 dni w robaki płciowo dojrzałe t. zw. włośnie jelitowe.

Włosień jelitowy jest rozdzielno-płciowy samiec dochodzi długości 1.5 mm. a 0.04 mm szerokości, samica zaś jest około trzy razy większa. Posiada kształt walcowaty, jest dosyć przejrzysty, barwy żółto- białej, przedni koniec ciała jest ostro zakończony, tylny tępy. Budowa wewnętrzna ciała obejmuje otwór gębowy, przewód jelitowy kończący się stekiem oraz narządy rodne. (Włosień mięśniowy różni się co do budowy ciała od włośnia jelitowego tylko tem, że nie posiada narządów rodnych). Wnętrze ciała dojrzałej samicy jest prawie w całości wypełnione zarodkami, z których już w łonie matki rozwijają się osobniki młode (potomstwo), wydostające się na zewnątrz przez osobny otwór płciowy, mieszczący się w przedniej części ciała.

Początkowo znajduje się w przewodzie pokarmowym zakażonego osobnika, prawie równa ilość dojrzałych samców i samic, poczem zaś mniejwięcej w 10—14 dni po zakażeniu spotyka się prawie wyłącznie tylko samice; samce giną bowiem wkrótce po zapłodnieniu samic. Zapłodnione samice przebijają śluzówkę jelita, i przenikają do t. zw. gruczołów Lieberkühna i tu w przeciągu 5—7 tygodni rodzą przeciętnie po 3000—5000 młodych,

poczem giną. Młode formy dostają się za pośrednictwem limfy do obiegu krwi, a w końcu do naczyń włoskowatych mięśni, poprzecznie prążkowanych oraz narządów wewnętrznych. W tych ostatnich jednak szybko giną, a zatrzymują się tylko w mięśniach szkieletu, gdzie skręcają się i otorbiają, powodując równocześnie znaczne zmiany we włóknach mięśniowych, które mogą doprowadzić nawet do rozpadu poszczególnych włókienek.

U człowieka zakażonego włośniami, występują ciężkie objawy chorobowe, zależnie od stanu rozwoju oraz umiejscowienia się włośni. Ogółem wyróżniamy pod względem klinicznym dwa okresy. *Okres pierwszy,* wywołany obecnością włośni w przewodzie pokarmowym, występuje niejednokrotnie już w kilka godzin po spożyciu zakażonego mięsa i objawia się zależnie od ilości spożytych włośni następująco: Nagła utrata apetytu, uczucie pełności, odbijanie się, nudności, nieprzyjemny smak, wstręt do pokarmów, zatrzymanie się odchodów stolcowych lub przeciwnie biegunka, bóle kolkowe w jamie brzusznej, ociężałość kończyn, zawroty i bóle głowy, bezsenność, ziębienie i dreszcze naprzemian z podnoszeniem się wewnętrznej ciepłoty ciała, częste i nużące wymioty, a wreszcie silna biegunka. W miejscu rozmnażania się włośni przychodzi niejednokrotnie do silnego zapalenia śluzówki jelit, połączonego z krwiotokami. Jako objaw odczynu narządów krwiotwórczych, pojawia się znaczna eozynofilia, która może dojść nawet do 85%. *Okres drugi* rozpoczyna się mniej-więcej w połowie drugiego tygodnia zakażenia od chwili wnikania włośni młodych do mięśni i narządów wewnętrznych, i objawia się następująco: Bóle w okolicy czoła, oczu i u nasady nosowej, obrzęk powiek, który szczególnie u kobiet i dzieci rozszerza się w następnych dniach na całą twarz, wzmożona wrażliwość źrenicy na światło, gorączka przerywana, znaczne znużenie, utrudnione połykanie, wzmożone pragnienie, częste zawroty głowy, tętno i oddech przyspieszone, świadomość zachowana. W miarę przenikania włośni do włókien mięśniowych, a tem samem wystąpienie procesu zapalnego mięśni oraz działanie jadu, wytworzonego przez włośnie, dołączają się do powyższych objawów bóle mięśniowe, początkowo podobne do cierpienia gośćcowego, później coraz silniejsze i wprost nie do zniesienia. Każde poruszenie i dotknięcie ciała sprawia choremu znaczny ból. Wskutek niemożliwości poruszania mięśni, wytwarza się charakterystyczne ułożenie chorego, przypominające pokurczenia kończyn i przymusowe ustawienie głowy. Nadto przy zajęciu przez włośnie mięśni oddechowych, występuje utrudnione oddechanie, mięśni krtaniowych, zmieniony, ochrypły głos, mięśni oka, utrudniony ruch gałki ocznej i t. d. Wkońcu mięśnie szkieletu szczególnie w okolicy krzyżowej i nóg twardnieją i tężeją, a chory leży jak martwy. Do powyższych objawów dołączają się niejednokrotnie gwałtowne poty, zapalenie płuc i nerek oraz zaburzenia nerwowe. Z chwilą otorbienia się włośni t. j. po upływie 5—10 tygodni proces chorobowy ustępuje wraz ze zniknięciem zapalenia mięśni, jednak bóle mięśniowe w połączeniu z gorączką mogą powtarzać się jeszcze kilka miesięcy. Stan uzdrowienia przeciąga się zazwyczaj bardzo długo. W razie niepomyślnego przebiegu chorzy umierają przeważnie pomiędzy 4—7 tygodniem. Śmiertelność wynosi do 30%.

Powyższe tak ciężkie objawy chorobowe występują w przypad. bardzo znacznego zakażenia. Skoro natomiast wedle obliczeń Rupperta włośnie znajdują się w zakażonym organizmie ludzkim ogółem w ilości poniżej jednego miljona, występują objawy lżejsze, przypominające w dużej mierze objawy przy cierpieniu gośćcowem. Ta też nagle występujące cierpienia gośćcowe szczególnie w okolicy mięśni oddechowych (klatki piersiowej) są często na tle zakażenia włośniami. Za prawdziwością powyższego twierdzenia przemawia fakt, że przy sekcji trupów ludzkich spotyka się dosyć często włośnie w mięśniach jako uboczną zmianę chorobową.

Ze względu na ciężki przebieg choroby, kończący się w dużej ilości przypadków śmiertelnie, niezmiernie ważną jest kwestja zapobiegania włośnicy, zwłaszcza iż szkodliwem może być mięso nietylko w stanie surowym, lecz także gotowanym i pieczonym, o ile wyższa temperatura nie przeniknie też do warstw głębszych przyprawionego mięsa. Szczególnie wielkie niebezpieczeństwo przedstawiają wędliny (kiełbasy), z uwagi na stosunkowo niską temperaturę (+50 do +60° C) głębszych części masy kiełbasianej podczas gotowania kiełbasy. Ponieważ włośnie w mięsie można rozpoznać tylko przy użyciu około 80 razy powiększającego drobnowidu t. zw. trychinoskopu, należałoby co rychlej w całej Małopolsce, a przynajmniej na razie we większych miastach, a w każdym razie we Lwowie wprowadzić co rychlej przymus trychinoskopji czyli badania na włośnie mięsa wieprzowego, przeznaczonego do spożycia ludzkiego. Trychinoskopja obowiązuje niemal we wszystkich państwach europejskich.

Dr. CIESZYNSKI FRANCISZEK KSAWERY.

Higjena noworodka i niemowlęcia,

Jeżeli niemowlę ma osięgnąć pełnię swego rozwoju, wtedy należy baczyć, aby rozwijało w sobie harmonijnie wszystkie swoje narządy względnie całe ich zespoły. Poprzednio opisane zabiegi higjeniczne biorą bowiem pod uwagę tylko skórę, narządy pokarmowe i oddechowe a częściowo zaś tylko narządy krążenia i system nerwowy niemowlęcia. Pozostają więc jeszcze zupełnie nieuwzględnione mięśnie, kości, narządy zmysłów i mózg niemowlęcia, które wymagają również swej pielęgnacji, jeżeli nie mają w rozwoju swym pozostać w tyle za innymi narządami niemowlęcia.

1. Ruch.

Dla dobrego rozwoju całego układu mięśni niemowlęcia potrzebny jest ruch, który jedynie zapobiec może ich zwiotczeniu. Wiotkie mięśnie bowiem stwierdzić możemy u wszystkich niemowląt zbytnio krępowanych, stale noszonych na ręku czyli nie mających potrzebnej im koniecznie swobody ruchu.

Rozwój mięśni kończynowych wpływa pośrednio również dodatnio na trawienie a w szczególności na ruch robaczkowy kiszek. Najprostsze spostrzeżenia bowiem uczą nas, że ruch całego ciała najlepiej przeciwdziała zatwardzeniu z jego zgubnemi skutkami powolnego zatruwania ustroju przez substancje wessane z mas kałowych, znajdujących się w grubej kiszce.

Jednym z powodów zatwardzenia u niemowlęcia jest zatwardzenie u matki karmiącej, dlatego też najlepszym sposobem zwalczania zatwardzenia u niego jest przeciwdziałanie temu zatwardzeniu u matki przez zalecanie jej obfitego ruchu o ile możności na świeżem powietrzu.

Równocześnie z mięśniami wszelki ruch niemowlęcia wzmacnia cały jego układ wiązadłowy i kostny, zapobiega rozwojowi zniekształceń kośćca i kręgosłupa, który b. często ulega skrzywieniu u dzieci noszonych stale na jednej ręce. Ruch jest również obok wyżej opisanych witamin i promieni słonecznych środkiem przeciwdziałającym rozwojowi krzywicy czyli angielskiej choroby, która głównie dotyczy kośćca a w drugim rzędzie mięśni.

Przez wywoływanie przypływu krwi do mięśni i odpływu jej z mięśni ruch ułatwia krążenie krwi. Przez wywołanie szybszego obiegu krwi zaś praca mięśniowa przyczynia się do lepszego odświeżenia krwi gdyż pośrednio wpływa na częstość i głębokość oddechów. Ruch działa w ten sposób pośrednio także na układ dokrewny czyli na działalność gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu które znowu mają, jak wiadomo, duży wpływ na t. zw. przemianę materji czyli odnawianie składników tworzących poszczególne komórki ustroju. Wszystkie czynności tych narządów stanowią jeden wielki łańcuch, w którym poruszenie jednego ogniwa pociąga za sobą poruszenie dalszych dla dobra całego ustroju.

W końcu praca mięśni ćwiczy narządy zmysłów i wzmacnia cały system nerwowy. Czynności ich zaś działają na kształtowanie się duchowych sił niemowlęcia. Jednem słowem ruch działa pobudzająco i wzmacniająco na cały ustrój niemowlęcia i jest najpewniejszym czynnikiem, warunkującym jego harmonijny, pełny rozwój.

Przez ułatwienie niemowlęciu swobodnych ruchów i systematyczne ćwiczenie mięśni możemy u niego przyspieszyć wykonywanie tak złożonych czynności, jak podnoszenie główki, siadanie, stawanie na nóżki i chodzenie, które spóźnione są zwykle u dzieci skrępowanych, nie mogących się dostatecznie ruszać.

Że zdrowe niemowlę lubi samo się ruszać, możemy się przekonać, gdy po jego przebudzeniu się pozostawimy je rozwinięte czyli, jak mówimy potocznym językiem, pozwolimy mu się rozkopać. Ruchem wyraża niemowlę swą radość życia ze zdrowia płynącą, ruchem zdradza ono swe zadowolenie ze siebie. Naodwrót niemowlę chore leży zawsze spokojnie, nie rusza się, i ta niechęć do poruszania się jest jednym z objawów, wskazujących na chorobę dziecka.

U noworodka ruchy naogół są rzadkie, niezgrabne i jakby pozbawiony celowości. Zauważyć jednakże możemy już od pierwszego dnia chętne wyciąganie się jego po przebudzeniu się, gdy czuje się wypoczęty. Noworodek bardzo chętnie zgina i wyprostowuje rączki i nóżki, przez co ułatwia sobie krążenie krwi. Dlatego nie należy noworodka zbytnio krępować w poduszce t. zn. trzeba zawiązywać go luźno, aby mógł poruszać

swobodnie nóżkami. Rączki powinny na wierzchu pozostać swobodne, o ile w pokoju jest dostatecznie ciepło. Tylko noworodek słaby lub niedonoszony musi mieć zawsze rączki zawinięte, aby nie tracił za wiele ciepła. Zauważyć też możemy bardzo łatwo, że wcześniak o wiele mniej lubi się ruszać i przeciągać niż noworodek dobrze rozwinięty.

Ślady poruszania nóżkami stwierdzamy u noworodka bardzo często w postaci obtarcia sobie pięt o brzeg ceratki, tak iż musimy pięty aż do wygojenia się opatrywać maściami i zawijać je opaskami. Obtarciu temu zapobiec można przez zawijanie dziecka w dwie pieluszki jak zwykle lecz pozostawienie ceratki poza drugą pieluszką w poduszce wzgl. wprost w łóżeczku.

Niemowlę kilko tygodniowe zaczyna się już ruszać coraz żywiej i używać swoich mięśni coraz sprawniej. Umie się już wykopać samo z poduszki mocno zawiązanej i oswobodzić sobie rączki przywiązane górnym brzegiem pieluszki do ciała. Dlatego noworodkowi silnemu a niemowlęciu 2-wu tygodniowemu niepotrzeba i nie należy już w żadnym wypadku wiązać rączek tak jak noworodkowi słabemu.

Od miesiąca począwszy należy już codziennie po kilka razy rozwijać niemowlę czyli pozwolić mu „wykopać się“ i pozostawić je tak na kilka minut nago w bliskości okna, o ile jest dostatecznie ciepło w pokoju, aby swobodnie mogło fikać nóżkami, aż się nie zmęczy. Sprawimy mu tem wielką przyjemność i przyczynimy się do rozwoju jego mięśni na kończynach. Niemowlę nie chodzące odbędzie w ten sposób codziennie swoją przechadzkę. Latem można to uczynić przy otwartem oknie lub na wolnem powietrzu.

Około 6-go tygodnia życia niemowlę zaczyna podnosić główkę i po kilku dniach umie już utrzymać ją przez kilka sekund, a po jakimś czasie trzymać ją dobrze, będąc w pozycji pionowej. Podniesienie i trzymanie główki sprawia dziecku zwykle radość, i dlatego czyni ono to zazwyczaj z wydaniem pewnego okrzyku przy równoczesnem trzepotaniu rączkami.

W następnych miesiącach ruchy niemowlęcia stają się już coraz zwinniejsze i przybierają coraz wyraźniej charakter celowy. Niemowlę zaczyna się już samo przewracać na brzuch lub wyciągać rączki do znajomych sobie osób. Z początku nie umie ono wcale chwytać, po jakimś czasie zaczyna już chwytać lecz czyni to bardzo niezręcznie. Zazwyczaj trwa to miesiące całe nim nauczy się trzymać przedmiot jemu podany. Wszelkich ruchów celowych wogóle musi niemowlę dopiero powoli się uczyć. Wszelkie ruchy zaś są dla niego przyjemne a z drugiej strony pożyteczne, gdyż wyrabiają sprawność mięśni.

a) Ćwiczenia gimnastyczne.

Bierne, systematyczne ćwiczenia gimnastyczne można u niemowlęcia rozpocząć już w 5-tym miesiącu życia. Należy je wykonywać bardzo ostrożnie, pamietając, że zapas sił niemowlęcia jest nieduży i że łatwo się wyczerpuje. Dlatego ruchy gimnastyczne nie mogą być zbyt złożone ani zanadto uciążliwe. Nie trzeba ich również wykonywać zbyt szorstko z uwagi na małą odporność wiązadeł niemowlęcia. Nie należy ich nigdy stosować po jedzeniu ani po kąpieli lecz zawsze przed karmieniem i przed kąpielą. Nie wolno ich również stosować nigdy, gdy niemowlę ma podniesioną ciepłotę, gdy wydaje się nieswoje, apatyczne i samo nie zdradza chęci do ruchu. Nie można bowiem do ćwiczeń gimnastycznych nigdy dziecka zmuszać.

Wobec tylu zastrzeżeń jasnem jest, że systematyczne ćwiczenia gimnastyczne przeprowadzać może tylko osoba inteligentna, pielęgniarka lub wychowawczyni dziecka a najlepiej matka, jeżeli jest odpowiednio pouczona. Ostatnio wyszła w języku niemieckim specjalna książeczka o gimnastyce niemowlęcia*), która podaje ogólne zasady gimnastyki i zawiera szczegółowy opis ćwiczeń dla niemowląt. Ćwiczenia te są naogół proste lecz wymagają dokładnego nauczenia się ich przez osoby, któreby je chciały stosować u niemowląt.

Ćwiczenia gimnastyczne prowadzi się latem przy otwartem oknie lub na wolnem powietrzu a zimą w dobrze ogrzanym pokoju. Niemowlę leży przytem nago na stole, na który kładzie się poprzednio poduszkę, pierzynkę lub materacyk. Stół powinien być tak duży, aby dziecko mogło się na nim swobodnie poruszać. Nie powinien zaś być za duży, aby osoba wykonująca ćwiczenia mogła dziecko swobodnie dosięgnąć ze wszystkich stron.

Ćwiczenia należy wykonywać zwłaszcza wtedy, gdy niemowlę samo chętnie wykonuje

---

[1]) *Neumann Neurode:* Säuglingen gymnastik. A. Reher. Berlin 1925.

pewne ruchy. Zaprzestać z niemi zaś należy, jeżeli niemowlę już ma dosyć, co zdradza tem, że chce leżeć spokojnie i niecierpliwi się, gdy chcemy ćwiczenia dalej przeprowadzać. Z początku należy wykonać codziennie tylko kilka ćwiczeń, a dopiero po 6 do 10 dniach można zacząć odrabiać wszystkie ćwiczenia poniżej podanego systemu. Każde niemowlę ma swoje ulubione ćwiczenia, na które wskazuje przez uśmiech lub mimikę twarzy. Te ćwiczenia należy zawsze wykonywać na początku i na końcu posiedzenia, aby utrwalić je w psychice dziecka i pozostawić wrażenie przyjemne.

Przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych baczyć należy, aby odniosły one swój skutek, t. j. aby mięśnie grubiały przy skurczu i odwrotnie. Trzeba także dążyć do wszechstronnej pracy wszystkich mięśni ciała. Po ćwiczeniach zaś wskazany jest zawsze masaż całego ciała. Z drugiej strony uważać trzeba coraz bardziej, aby niemowlę wskutek wzmagającej się z dnia na dzień w ciągu ćwiczeń ruchliwości nie spadło ze stołu.

System niemiecki obejmuje 14 ćwiczeń, których opis szczegółowy brzmi następująco:

1) Ćwiczenie ramion: daj uchwycić dziecku za twój kciuk, kładąc nacisk na to, by dziecko czyniło to mocno. Następnie wykonuj zgięcia ramion w stawach łokciowych, doprowadzając rękę aż do uszu, zrazu wolno potem coraz szybciej. Po pewnym czasie dziecko bierze już żywszy udział w ćwiczeniu.

2) Ćwiczenie nóg: uchwyć nogę dziecka tak, że palec mały przechodzi pod piętą i wykonuj zgięcia kończyn dolnych w stawach kolanowych równocześnie lub na przemian z początku wolno, potem w tępie biegu. Później dziecko już samo wykonuje te ruchy.

3) Ćwiczenia oddechowe: uchwyć kciukiem i palcem wskazującym klatkę piersiową niemowlęcia i ślizgaj je bez ucisku ku środkowi ciała w tempie oddychania. Po 5-ciokrotnem posunięciu rąk powinny nastąpić szybkie ruchy rąk ku górze i dołowi, w celu wzmocnienia mięśni międzyżebrowych.

4) Ćwiczenie tułowia: uchwyć dziecko za łydki i unieś je z położenia poziomego na brzuchu prawie do prostopadłego, przyczem głowa dziecka zwrócona ma być na przemian ku jednemu z boków, a niema spoczywać na nosie. Po pewnym czasie niemowlę usiłuje wybrnąć z tego położenia przez ruchy piersi i brzucha.

5) Ćwiczenie tułowia: uchwyć uda dziecka tak, że palce wskazujące oprą się o miednicę i unieś dziecko z tego położenia ku górze. Następnie nadaj ciału 1/4 obrotu na lewo, potem na prawo. Dziecko usiłuje wtedy powrócić przez obrót do pierwszego położenia. (Ćwiczenie to jest doskonałe nietylko dla mięśni piersi i brzucha ale również dla bocznych mięśni tułowia i kręgosłupa).

6) Ćwiczenie kręgosłupa: nogi dziecka opierają się o brzuch ćwiczącego, który chwyta dziecko pod pachy. Następnie wykonuje się zgięcia tułowia ku bokom i krążenie kręgosłupem.

7) Ćwiczenie tułowia, unoszenie z położenia na brzuchu: dziecko chwyta palce wskazujące osoby ćwiczącej, która unosi tułów jego ku górze tak, by mięsień czworoboczny na plecach utworzył wyraźnie czworobok, a skóra tułowia wytworzyła fałdy.

8) Ćwiczenie postawy wyprostnej, przez ćwiczenie poprzednie już odpowiednio przygotowanej: ćwiczący wspiera jedną ręką dziecko pod karkiem, drugą chwyta nóżki w okolicy kostek. Jest to ćwiczenie mięśni karku i wyrabianie poprawnego trzymania główki.

9) Ćwiczenie kończyn dolnych i brzucha: zbliżyć nóżki dziecka do nosa bez użycia jednak siły, a następnie puścić. Po pewnym czasie dziecko samo wykonuje te ruchy. Następnie wykonać kończynami krążenie w stawach biodrowych. Uważać, czy dziecko stawia przy ćwiczeniu pewien opór, bo to jest dowodem aktywnej pracy dziecka.

10) Pełzanie: posuwać nóżki dziecka do przodu, a ono samo pełza już po stole. Jest to ćwiczenie wyprostowaczy nóg.

11) Skłon wyprostny: Uchwyć jedną ręką nóżki dziecka w okolicy kostek a drugą wspieraj jego grzbiet, tak by palec wskazujący wyczuwał kręgosłup. Głowa ku tyłowi zgięta lekko wspiera się na stole, przez co zginacze głowy biernie rozciągnięte unoszą klatkę piersiową. (Jest to doskonałe ćwiczenie dla klatki piersiowej).

12) Unoszenie tułowia ze skłonu wyprostnego: Unoś z podstawy poprzedniej tułów dziecka ku górze, przyczem pracują mocno mięśnie klatki piersiowej i brzucha. Z czasem dziecko samo wykonuje unoszenie. Uważać na nagłe spadnięcie ku tyłowi. W miarę postępu ćwiczeń cofa się rękę podpierającą ku miednicy. Wątły 5-ciomiesięczny osesek jest po 7-miu miesiącach tak wzmocniony, że można punkt podparcia

przesunąć poza środek ciężkości, a osesek samodzielnie unosi się ku górze. (Ostatnie 2 ćwiczenia usuwają szybko brzuch żabi dzieci krzywiczych).

13) Krążenie tułowiem: uchwyć każdą nóżkę osobno i unieś dziecko z położenia na grzbiecie prawie do położenia prostopadłego. Teraz trzeba jedną nogę wysunąć do przodu i wewnątrz, przez co ciało przybiera ułożenie śrubowate. Dziecko po pewnym czasie samodzielnie obraca się głową z tułowiem do położenia brzusznego. Gdy dziecku znowu odpowiednio obrócimy tułów, ono znów obróci się na grzbiet.

14) Wdrapywanie się dziecka z oparciem się: Po dłuższym czasie udaje się to ćwiczenie. Trzeba tylko dziecko mocno chwycić za przedramiona, a ono samo drapie się ku górze. Można również dziecko bujać w tym położeniu.

W razie braku czasu do systematycznego wykonywania ćwiczeń zalecić można już od pierwszych miesięcy kładzenie niemowlęcia na brzuchu po kilka razy dziennie na 15 do 30 minut. Niemowlę uczy się w ten sposób wysoko podnosić głowę, wyrabia sobie mięśnie szyi i pleców. Położenie takie podoba się poczęści niemowlętom, co zdradzają uśmiechem i wykrzykami.

Około 1/2 roku niemowlę usiłuje siadać. Od tego czasu też dopiero można niemowlę zacząć nosić na ręku, czego należy o ile możności unikać. Przy noszeniu dziecka na ręku należy zawsze drugą ręką dziecko podtrzymywać, gdyż miękki jego kręgosłup mógłby ulec skrzywieniu, ponieważ mięśnie pleców są jeszcze za słabe, aby kręgosłup utrzymać w pionowej postawie. Prawidłowo i pewnie siedzi zdrowe niemowlę dopiero w 8-ym miesiącu życia. W tym czasie niemowlęta są już zazwyczaj tak ruchliwe, że nie można ich pozostawić ani na chwilę samych, gdyż łatwo mogą wypaść z łóżeczka lub wózka, potłuc się lub złamać nawet rękę lub nogę. Jeszcze większą uwagę na niemowlę skupić trzeba, gdy zaczyna wstawać na nóżki.

b) Chodzenie.

Chodzenia dziecka uczy się przeważnie między 9 a 12 miesiącem życia. Zaczyna się po części od t. zw. „raczkowania“. Dziecko posuwa się wtedy po ziemi, posługując się wszystkiemi czterema kończynami, co sprawia mu zawsze wielką radość. W tem tkwi jednakże duże niebezpieczeństwo dla dziecka, o ile nie zastosuje się środków zapobiegawczych. Podłoga bowiem nie może być nigdy dostatecznie czysta, a w domach, gdzie nie uważa się na higjenę i pluje na podłogę, może mieścić na swojej powierzchni różne zarazki, a zwłaszcza gruźlicze. Dziecko dotykając się podłogi, zabiera na swe rączki, a następnie przenosi do ust i nosa brud a w nim bardzo często zarazki dla jego zdrowia b. niebezpieczne. Z drugiej strony dziecko może sobie wbić drzazgę z podłogi albo wogóle skaleczyć się w rączki lub nóżki.

Aby tych niebezpieczeństw uniknąć, trzeba dziecko pozostawić w łóżeczku, jeżeli ono ma siatkę do podnoszenia lub wysokie brzegi sięgające do pach dziecku. Drugim b. praktycznym sposobem jest zagrodzenie dziecku miejsca na podłodze sprzętami, tak aby się z niego wydostać nie mogło. Miejsce to przykrywa się poprzednio czystym kocem lub prześcieradłem. Na twardej podłodze jest dziecku nawet łatwiej wykonać swe próby podnoszenia się i chodzenia niż na miękkiem ew. sprężynowym łóżeczku. Nie należy zaś nigdy dziecka pozostawiać na kanapie.

Bardzo praktyczna, higjeniczna, a przytem nie kosztowna jest t. zw. zagroda, którą może wykonać każdy stolarz: 4 barjerki z miękkiego, nie malowanego drzewa o wysokości 54 cm. i długości 70 do 90 cm., zestawia się w czworobok i związuje czemś lub spina haczykami, tak iż tworzą ogrodzenie. Można też zrobić wogóle z zagrody klatkę z dnem od góry otwartą, która ma tą zaletę w porównaniu z ogrodzeniem, że można ją wystawić na balkon lub ganek albo umieścić ją w otwartem oknie, przyczem odpowiednie umocowanie wyklucza jej wypadnięcie na zewnątrz lub do pokoju.

Zagroda czy klatka ułatwiają matce pracę, gdyż czyni zbędnem noszenie dziecka na ręku, do którego dziecko przyzwyczaja się b. prędko i niepotrzebnie. Pilnowanie dziecka jest wtedy tak ułatwione, że można zająć się jakąś pracą w tym czasie. Dziecko w zagrodzie uczy się samo chodzić i wspierać i w ten sposób ćwiczy sobie najlepiej swoje mięśnie. Z drugiej strony dziecko nie zabiera na swe rączki brudu, gdyż przez częste mycie zagrody wodą z sodą lub mydłem można ją utrzymać w należytej czystości. W zagrodzie bez dna należy zawsze na podłogę kłaść czysty koc lub prześcieradło. Aby ściany zagrody mogły być myte, nie mogą być malowane, ani polliturowane ani wyścielane materacykami, gdyż byłoby to niehigjenicznie.

Niemowlętom uczącym się chodzić można też dopomagać w ten sposób, że ujmuje się dziecko za obie pachy, najlepiej od tyłu, lub przewiązuje się pod jego pachami i przez piersi ręcznik, którego końce trzyma osoba pomagająca. Do tego samego celu służy krzesełko ruchome na kółkach z otworem, w który wkłada się dziecko. Wtedy niemowlę porusza się razem z krzesełkiem i uczy się w ten sposób chodzić.

Później można dziecko trzymać za obie rączki podniesione do góry. Nigdy zaś nie wolno dziecka prowadzić lub podnosić za jedną rączkę, gdyż b. łatwo można ją wywichnąć lub złamać. Nie należy również nigdy dziecka zmuszać do siadania lub chodzenia, o ile samo do tego się nie zabiera. Można bowiem mu tem zaszkodzić przez wywołanie skrzywienia kręgosłupa lub nóżek, o ile układ kostny nie jest dostatecznie mocny, co przedewszystkiem zachodzi w krzywicy. Wogóle instynkt dziecka daje nam najlepsze wskazówki.

2. Zabawa.

Wszelkie ruchy wykonywane przez dziecko są do pewnego stopnia zabawą, czyli, że ruchy są równocześnie pożyteczne i przyjemne. Bawiąc się, uczy się dziecko wszystkiego, czyli, że zabawa spełnia swoje duże zadanie. Zabawa wyrabia oprócz mięśni również zmysły dziecka a zwłaszcza jego zmysł dotykowy. Zabawa jest wyrazem instynktu, który nakazuje niemowlęciu wyrabiać swoje zmysły, aby powoli nauczyć się władać niemi przy późniejszej pracy.

Podobny instynkt ćwiczenia swej sprawności zauważyć możemy również u zwierząt. N. p. kocięta gonią za każdym okrągłym przedmiotem zwłaszcza za szpulką, aby nauczyć się późniejszego chwytania myszy. Podobnie kurczęta natychmiast po wykłuciu się z jajka dziobią wszystko na ziemi, co znajdą, i powoli dopiero uczą się rozróżniać ziarno, służące im jako pożywienie. Wszelkie ćwiczenia w tym kierunku są z początku dla nich zabawą, a później stają się ich stałem zajęciem.

Ponieważ człowiek jest stworzeniem wyższem, w czynnościach jego zwlaszcza w późniejszem życiu wyrabia się coraz wyższa złożoność. Dlatego czynności człowieka wymagają o wiele dłuższego ćwiczenia, które jednakże musi się stopniować krok po kroku od najmniej złożonych. Równocześnie z najprostszemi ćwiczeniami zaczyna się rozwijać władza umysłowa, która stopniowo coraz więcej się zaznacza w czynnościach niemowlęcia i tem samem pozwala odróżniać je wyraźniej od zwierzęcia.

Ponieważ mózg dziecka jest jednakże b. delikatny w swej budowie tkankowej, wymaga on nadzwyczajnego oszczędzania go. Dlatego natura już urządziła tak, że niemowlęta później dziecko uczy się wszystkiego samo, idąc za swym instynktem, przez stałą zabawę. Z tych względów należałoby również w późniejszych latach jaknajdłużej przyswajać dziecku naukę, o ile to tylko jest możliwem, w postaci zabawy. Przy zabawie bowiem mózg dziecka najmniej się męczy i dziecko samo przestaje się bawić, gdy jest zmęczone. W ten sposób dziecko najłatwiej i najpewniej unika przemęczenia mózgu i mięśni.

Noworodek, przychodząc na świat, umie tylko oddychać, ssać i poruszać się. Zmysłami swoimi naogół nie umie władać i powoli uczy się tego. Dlatego zauważyć można, że w pierwszych dniach noworodek bawi się swemi ustami, poruszając wiele językiem, tak jakoby się chciał ćwiczyć w ssaniu. Na dźwięki reaguje b. słabo. Smak i powonienie nie są również prawie wcale rozwinięte.

W pierwszych dniach już zauważyć możemy, że noworodek b. chętnie zwraca się ku światłu, które jednakże nie może być za silne, ponieważ siatkówki oczu jego są jeszcze wrażliwe aż do 3-go tygodnia życia. Dostrzegać przedmiotów i osób uczy się niemowlę najwcześniej po 2-ch tygodniach a najpóźniej przed 5-tym miesiącem. Odróżniać odległości uczy się zaś dopiero w 2-giem półroczu.

Niemowlę zaczyna równocześnie ze zmysłem wzroku ćwiczyć swój zmysł dotyku, który umiejscowiony jest w skórze całego ciała, najlepiej jednak rozwinięty jest w palcach u rąk. Zauważyć możemy, jak niemowlę już w pierwszych tygodniach rączkami swojemi dotyka swych poszczególnych części ciała, bawiąc się w ten sposób. Najchętniej wogóle niemowlę bawi się swojemi nóżkami. Dlatego najlepiej jest zostawić niemowlę w pierwszym półroczu samemu sobie, aby się bawiło swojemi rączkami i nóżkami, oraz rozwijać je w tym celu po kilka razy dziennie o ile w pokoju jest dostatecznie ciepło. Każde poznanie jednej części swego ciała i możność wykonania jakiegoś nowego ruchu stanowi dla niemowlęcia postęp

w jego rozwoju fizycznym i umysłowym a równocześnie jest dla niego zabawą, która mu sprawia największą przyjemność.

W drugiem półroczu dziecko uczy się chwytać, i wtedy dopiero można mu sprawić jakąś zabawkę, aby za pomocą jej mogło sobie lepiej rozwijać zmysły i zręczność. Pamiętać przy tem należy, że niemowlę, wracając do swojej pierwszej zabawy ustami, i myśląc, że każda rzecz służy do ssania, wszystko, cokolwiek dostanie do rączek, natychmiast kładzie do swych ust. Dlatego można niemowlęciu dawać tylko takie zabawki, które dają się łatwo zmywać, nie odbarwiają się, nie są ze szkła ani blachy i nie mają ostrych brzegów. Z tych względów najpraktyczniejsze są zabawki z gumy lub celuloidu. Muszą być zawsze one dobrze obmyte zwłaszcza po każdem upadnięciu na ziemię. Bardzo niebezpieczne i niechlujne jest podawanie niemowlęciu do zabawy pieniędzy co zauważyć można b. często w życiu, gdyż pieniądze, przechodząc przez wiele rąk, zawsze są brudne a monety metalowe mogą być b. łatwo połknięte.

3. Sen.

Im młodsze jest niemowlę, tym więcej musi spać. Sen bowiem jest niemowlęciu b. potrzebny, ponieważ jak już zaznaczyliśmy, mózg jego jest bardzo delikatny i męczy się nawet najprostszemi czynnościami, a zwłaszcza wrażeniami wzrokowemi, których odrazu otrzymuje b. dużo w pierwszych dniach życia. Z tych powodów trzeba mu tych wrażeń oszczędzać jak najwięcej i pozwalać mu stale spać.

Noworodek sypia prawie stale. Niemowlę w pierwszych tygodniach sypia około 20 godzin na dobę i budzi się tylko do przewijania i ssania. Powoli, w miarę jak tkanka mózgowa się wzmacnia, okres spania staje się coraz krótszy, lecz jeszcze z końcem pierwszego roku trwać musi od 14 do 16 godzin na dobę. Niespanie niemowlęcia dowodzi po części, że jest zanadto skrępowane lub okryte, czyli, że jest mu za gorąco. Skóra ulega wtedy przegrzaniu, poceniu się i wyprzeniu, co dziecku sprawia dolegliwości. Z drugiej strony zaś niemowlę w ten sposób traci więcej wody i krzyczy po nocach wskutek wzmożonego pragnienia.

Bywają niemowlęta, które wogóle mało sypiają, budzą się łatwo a zasypiają trudno. Najczęściej są to dzieci nerwowe, pochodzące od rodziców nerwowych, którzy około niemowlęcia czynią za wiele i sprawiają mu przez to za wiele wrażeń. Branie bowiem niemowlęcia na ręce, gdy tylko popłacze, śpiewanie mu nad głową, huśtanie i kołysanie dziecka czyni je tylko co raz bardziej wrażliwem czyli wpędza matkę i dziecko w błędne koło bez wyjścia. Gdy bowiem dziecko przyzwyczai się do tego, wtedy wymaga coraz większego huśtania i coraz silniejszych zabiegów, aby mogły podziałać na dziecko podrażnione i ostatecznie je uśpić.

Niemowlę powinno mieć naokoło siebie jaknajwięcej spokoju, doznawać jaknajmniej wrażeń z zewnątrz, które je przemęczają i robią wrażliwem. Z tych powodów powinno unnikać się zabawek zbyt hałaśliwych, jak kołatawki, dzwonki i tp. Z drugiej strony powinno niemowlę mieć swoją regułę w karmienia, w kąpaniu w przewijaniu, wychodzeniu na powietrze i t. p. Swieże powietrze jest też najpewniejszym sposobem zapobiegania nerwowości, gdyż wywołuje u niemowlęcia głęboki i zdrowy sen, który pozwala wypoczywać nerwom i łatwo męczącemu się jego mózgowi.

Dr. K. RYDER — Będzin.

Jeszcze o słońcu i zdrowiu.

W numerze 15 z roku 1926 niniejszego miesięcznika pisałem o znaczeniu słońca dla zdrowia poszczególnej jednostki i dla Zdrowotności Publicznej. Czytelników, interesujących się bliżej tą sprawą, pozwalam sobie odesłać do innej swej pracy na temat: O znaczeniu słońca i wiatru w leczeniu gruźlicy chirurgicznej" umieszczonej w Nr. 1. miesięcznika „Gruźlica" z 1927 roku. Ostatnio prof. Hill w Londynie, jeden z najlepszych znawców tej sprawy, mówił o niej na konferencji w czasie „Tygodnia Dziecka", urządzanego corocznie przez specjalne Towarzystwo (National Baby Week Council w Londynie), zajmujące się sprawami zdrowotności publicznej w Anglji. Streszczenie tego przemówienia znajdujemy w numerze wrześniowym angielskiego miesięcznika „National Health", a z którem pragnę podzielić się z czytelnikami.

Wspominając o pracy Bernarda w St. Moritz i Rolliera w Leysin, z których szczególnie ten ostatni nie tylko leczył dzieci gruźlicze i krzywicze w cudownym klimacie Alpejskim, ale stworzył również szkołę na otwartem powietrzu dla słabowitych dzieci, które dzięki złym warunkom życia były narażone na niebezpieczeństwo gruźlicy, prof. Hill podnosi wyniki pracy tych dwu uczonych. Wyniki te zdaniem prof. Hilla bywają osiągnięte dzięki temu, że świeże, otwarte, powietrze, będąc do tego w ruchu, działa na skórę i płuca a promienie słoneczne działają na obnażoną skórę, przez co apetyt się poprawia; zaś mądrze i dobrze dobrane pożywienie, choć proste, ale zawierające wszystkie naturalne własności, uzupełnia działanie tamtych czynników. Dzięki temu wszystkiemu słabe, wątłe dzieci, zamieniają się w silne, czerstwe i zdrowe. W dalszym ciągu prof. Hill wykazał że nowsze badania nad działalnością słońca dowiodły, że nawet w wypadkach niedostatecznego odżywiania, dzieci nie zapadały na krzywice, jeżeli były wystawiane na działanie słońca i wiatru. Z badań tych okazało się, że skomplikowane chemicznie ciało, Sterol, zawarte we wszystkich żywych komórkach, zarówno zwierzęcych, jak i roślinnych, może być za pomocą ekstrakcji otrzymane w formie czystego kryształowego produktu. Jeden ze specjalnych gatunków sterolu, mianowicie ergo-sterol, znajdujący się np. w drożdżach, naświetlany ultrafioletowemi promieniami produkował przeciwkrzewicze vitaminy. Jeszcze wcześniej wykryto, że można te vitaminy otrzymać z innej postaci sterolu, ergotu, który zawiera żyto. Ergosterol, naświetlany, nalany promieniami słonecznemi działa tak silnie, że podawany w minimalnej ilości 0,001 mgr. codziennie młodemu szczurkowi w zupełności zapobiega krzywicy. Taki naświetlany ergosterol jest już na rynku sprzedażnym i mógłby zastąpić tran w leczeniu krzywicy, gdyby nie to, że tran posiada również vitaminy wzrostu. Powszechne źródło vitaminów to zieleniny oraz zwierzęta i ryby, któremi się odżywiamy. Nie można było dostarczyć dowodu, że vitaminy D znajdują się w zieleninie, lecz ponieważ ergosterol jest w niej zawarty, więc odżywiając się zieleniną otrzymujemy ergosterol do wszystkich komórek, a więc i komórek skóry. Wystawiając skórę na działanie ultrafioletowych promieni słońca, powodujemy wytwarzanie się ze sterolu vitamin, które krew roznosi po całem organiźmie pomagając do tworzenia kości. Wynika z tego, że nie trzeba ani łykać tabletek ergosterolu, znajdujących się w sprzedaży, ani pić tranu, glyż spożywanie odpowiedniej ilości zieleniny, dobrego, pszennego chleba, mięsa i ryby, a potem przebywanie na słońcu, poddając się działaniu jego promieni ultrafioletowych, a do tego łącznie z działaniem powietrza w ruchu, może zapobiec wszystkim objawom krzywicy. Prof. Hill wierzy w to, że gdybyśmy częściej wystawiali skórę dzieci na działanie słońca i wiatru, zdobylibyśmy środki, zabezpieczające nas od krzywicy, gruźlicy i wielu innych schorzeń i niedomagań różnego rodzaju. Ale do tego konieczne jest czyste powietrze bez kurzu i dymu. Musimy umożliwić słońcu działanie na naszą skórę, spędzając więcej czasu na otwartem powietrzu, przebywając mniej w dusznych lokalach, jak kinach i dancingach, oraz w przeludnionych mieszkaniach. Ubranie, noszone przez nas winno być takie, aby dopuszczało więcej promieni słonecznych do skóry. Do takiego zbliża się więcej ubranie kobiece, aniżeli męskie. W końcu prof. Hill nawołuje do uprawiania więcej sportów na otwartem powietrzu. W celu ułatwienia tego, samorządy winny dbać o urządzanie otwartych placów dla gier dla dzieci, boisk; uważa nawet, że pozostawanie dzieci na ulicach i podwórkach jest lepsze, aniżeli w ciasnych

ponurych izbach. Jeżeli przypomnę z poprzedniego mojego artykułu, że i szkło w oknach pochłania promienie ultrafioletowe, to powyższe twierdzenie będzie jeszcze więcej zrozumiałe. Na rynku angielskim i amerykańskim pojawiło się już specjalne spreparowane szkło, przepuszczające i te promienie, tak ważne dla zdrowia naszego. Szkło to ma już dość szerokie zastosowanie zarówno w szpitalach, szkołach, ochronkach, biurach, fabrykach, domach prywatnych, jak i w hodowli drobiu, na rozwój którego ultrafioletowe promienie mają dobroczynny wpływ. Spodziewam się, że wkrótce i do nas dotrą te szyby, wtedy nawet dzieci, które dzięki obawie swych matek, które siłą tradycji starej i nieusprawiedliwionych przesądów boją się każdego żywszego powiewu powietrza dla swoich malutkich, będą mogły więcej korzystać z dobroczynnego wpływu promieni słonecznych.

Z opisanych badań widzimy, że fakty znane ludzkości już od dawien dawna, zdobywają swe teoretyczne uzasadnienie w pracy uczonych, z których nie wolno nam nie korzystać, jeżeli chcemy zdrowie nasze utrzymać na należytym poziomie.

Dr. ROTFELD JÓZEF
lekarz miejski -- Gliniany.

O higjeniczno-dietetyczno-klimatycznem leczeniu gruźlicy.

Wobec braku specyficznego środka lekarskiego w leczeniu gruźlicy, odgrywa higjeniczno-dietetyczne i klimatyczne leczenie od najdawniejszych czasów po dziś dzień pierwszorzędną rolę. — Podstawą tego leczenia stanowi wzmacnianie odporności organizmu przez pożywne i racjonalne odżywianie, oszczędzanie nabytych sił chorego przez leżakowanie z równoczesnem ciągłem używaniem świeżego, czystego powietrza na wolnej przestrzeni (terasie, wolnej werandzie) na płaskich dachach np. na klinice dziecięcej prof. Pirqueta we Wiedniu i t. p.

W dawnych czasach uważano, że tylko miejscowości wysokogórskie lub nad morzem na południu nadają się do przeprowadzenia kuracji klimatycznej, przeciwgruźliczej, naprzykład w Meranie, Davos, Riwierze, Korsyce, Algierze, Kairo i t. p., dziś natomiast, od czasów Brehmera z Niemiec, przekonaliśmy się, że higjeniczno-klimatyczne leczenie gruźlików daje się przeprowadzić wszędzie z doskonałym skutkiem, byleby tylko powietrze było zdrowe, czyste a klimat wolny od specjalnych szkodliwości jak silne wiatry, częste opady i t. p.

Od czasów Brehmera powstało tysiące sanatorjów, zakładów leczniczych przeciwgruźliczych w okolicach tak górskich jakoteż i nizinnych we wszystkich krajach, gdzie leczenie higjeniczno-dietetyczne i klimatyczne daje doskonałe wyniki a ludność uboższa gruźlicza nie jest obecnie zmuszoną sprzedawać, jak to się dawniej bardzo często zdarzało, całe swoje mienie, by się dostać do krajów południowych do wyżej wymienionych miejscowości, by się od niechybnej śmierci, jak myślano, uchronić.

Bardzo, wielką rolę w leczeniu higjeniczno-dietetycznem gruźlicy odgrywa wyrwanie chorego osobnika z codziennych trosk zawodowych i rodzinnych, gdyż wiemy, że zmartwienie, niepokoje moralne, częste zdenerwowania gruźlika wywierają wprost niszczący wpływ na przebieg jego choroby. Rzadko tylko zdarzają się wypadki, że osobnik gruźliczy, bardzo rodzinnie usposobiony, czuje się spokojniejszym i lepiej w swym domu, skąd może lepiej rozporządzać sprawami domowemi i śledzić bieg wypadków domowo-rodzinnych, gdzie nierzadko pielęgnacja domowa przywyższa swoją starannością i czułością najlepszą pielęgniarkę zakładową — zawodową. W tych wypadkach przeprowadzania leczenia higjeniczno-dietetycznego w domu musimy bezwzględnie dbać o to, by chory gruźlik był zupełnie izolowanym od otoczenia, mieszkał w osobnym pokoju, o czystem powietrzu wolnem od kurzu i innych zanieczyszczeń, by chory wypluwał swą ziejącą często zarazkami gruźlicy plwo-

cinę do specjalnej spluwaczki, by bielizna chorego była praną zupełnie oddzielnie, by chory miał odpowiednie odżywianie i spokój.

Tylko przy uwzględnieniu powyższych warunków może leczenie higjeniczno-dietetetyczne w domu chorego dać zadowalniające wyniki dla chorego i uchronić otoczenie od niebezpieczeństwa zarażenia się.

Dla bogatych jest sanatorjum lub zakład leczniczy najodpowiedniejszem miejscem dla przeprowadzenia kuracji przeciwgruźliczej.

Czynnikiem higjeniczno-klimatycznem powyższego leczenia jest ciągłe wdechiwanie świeżego, czystego powietrza tak w lecie jakoteż w zimie, chorzy leżą od wczesnego ranka do późnego wieczora na otwartych werandach, w zimie odpowiednio ubrani i otuleni w koce, w nocy okna pokojów tak latem jak i zimą są otwarte albo przynajmiej w zimie jest urządzenie wentylacyjne prze całą noc w ruchu. Odżywianie chorego do niedawna polegało głównie na dostarczaniu choremu jak największych ilości białka jakoto mięsa, jaj, mleka i t. p. a w wypadkach, w których natrafiano na specjalny wstręt do wyżej wymienionych potraw lub trawienie było w nieporządku, dostarczano choremu sztuczne preparaty białkowe, plazmon, roborat, nutrozę, sanatogen i t. p. Jarzyny, kompoty i owoce traktowano po macoszemu uważając, że zawierają zbyt mało składników odżywczych.

W ostatnich czasach uważają niektórzy specjaliści chrób gruźliczych dietetykę jako jeden z najważniejszych czynników w leczeniu gruźlicy i zwracają uwagę na specjalne, racjonalne odżywianie gruźlika, na „nastawienie" odżywiania w odpowiednim kierunku. Wychodząc z założenia „że zakwaszenie ustroju upośledza zatrzymywanie się w nim sodu i wapna, że duże ilości kwasów ulegając wydzieleniu, pociągają za sobą zasady (alkalja) będące w niemi najczęściej w związkach chemicznych, że przewaga mineralna ustroju jest największem zabezpieczeniem i obroną przeciw gruźlicy", podaje Dr. Łucjan Dobrowolski, dyrektor sanatorjum dla płucno-chorych w Zakopanem, w numerze 44 i 45 Polskiej Gazety lekarskiej specjalną djetę dla gruźlików, mającą na celu „utrzymywanie zasadniczej równowagi krwi w sensie stałej mniej więcej zawartości kwasów i zasad czyli zachowanie t. zw. izohydrji".

Djeta ta uwzględnia w pierwszym rzędzie mleko słodkie i mleczne przetwory jak ser bez soli, na mleku gotowane kakao, czekolada, wszelkie kaszki i ryż, dalej śmietankę, masło niesolone, jarzyny tylko świeże, kalarepa, marchew, buraki, kalafiory i czerwoną (mniej kwaszoną) kapustę, sałaty, strączkowe, pomidory i tp. wszelkie mączne wyroby, chleb bułki, makarony, kluski, ciastka, wszelkie owoce możliwie surowe, wina owocowe, jaja w miernej ilości (nie na twardo), tłuszcze, oliwa, smalec, rybi tran, przyprawy mające pokryć brak soli kuchennej jak majeranek, koper, pietruszka, cebula, czosnek, cytryna, wanilja, cynamon, rodzynki, orzechy i t. p.

Ograniczyć należy mięso świeże, wszelkie wnętrzności (wątroba, nerki i tp.), wszelkie trunki (piwo, wino, wódka), przyprawy zbyt ostre (pieprz, musztardę, chrzan i t. p.) śmietanę (gdyż wytwarza w jelitach nierozpuszczalne mydła wapniowe). Wreszcie zupełnie wzbronionem jest używanie soli kuchennej, wszelkich konserw, szynki, kiełbasy, solone i wędzone ryby i mięso, przyprawę jak ocet i wszelkie buljony. Naprowadziłem tutaj dokładnie pokarmy stanowiące podstawę racjonalnego odżywiania wedle Dobrowolskiego, by wykazać jak bardzo się różnią jego zasady od dawnych zasad dietetyki przeciwgruźliczej, która uwzględniała zbyt jednostronne odżywianie się białkami, zaniedbując nieco węglowodany i tłuszcze a zupełnie już nie myśląc o pokarmach zawierających wedle dzisiejszego stanu wiedzy czynniki niezbędne dla komórek organizmu, bez których nie mogą się w nich odbywać normalne czynności asymilacyjno-utleniające. Brak tych czyników w pokarmach zmniejsza odporność organizmu przeciw różnego rodzaju chorobom.

Te czynniki t. z. ciała dopełniające witaminy, życiany, zawarte są w świeżych jarzynach, cytrynach, pomidorach, marchewce, owocach, tranie rybim i td.

Badania doświadczalne Dobrowolskiego na całym szeregu ciężko chorych gruźlików, wykazały bardzo pomyślny wpływ jego dyjety na przebieg choroby i dlatego uważa swą metodę dietetycznego leczenia gruźlicy za jedną z najważniejszych metod leczniczych lub przynajmiej pomocniczych którą można bez ryzyka zastosować we wszystkich stanach gruźlicy.

Tyle o dietetyce przy gruźlicy.

Regularne kąpiele, zmywania ciała, gimnastyka, masarze i specjalna pielęgnacja ciała

uzupełniają plan leczniczy gruźlicy w sanatorjach.

Przez ciągłe obcowanie z lekarzem zakładowym, pielęgniarkami i współpacjentami uczy się chory podstawowych zasad leczenia higjeniczno-dietetycznego, sposobu powstawania, rozszerzania się i unikania gruźlicy tak, że po kilkumiesięcznym pobycie takiego gruźlika w Zakładzie, wraca on do swego domu i miejsca zamieszkania wprost jako apostoł utrzymywania ciała i organizmu w najlepszym zdrowiu i czystości i poucza swą rodzinę i swych sąsiadów w jaki sposób mogą uodparniać swój organizm i jak się mają zachowywać, by uniknąć zarażenia się tą straszną chorobą jaką są suchoty.

Dobre wyniki leczenia higjeniczno-dietetycznego i klimatycznego dają tylko wypadki niezaniedbane, które zaraz z początku choroby rozpoczynają leczenie i zbyt wcześnie nie przerywają leczenia.

Niektórzy chorzy, skoro się tylko nieco lepiej zdrowotnie poczują, przerywają mimo ostrzeżeń lekarza zakładowego swą dalszą kurację i po krótkim pobycie w domu popadają w recydywę, tracą na wadze, wraca duszący kaszel i gorączka i całe poprzednie leczenie traci swą wartość.

Celem przyzwyczajenia rekonwalescentów z powrotem do pracy, dzieli wiele sanatorjów a zwłaszcza ludowych całe leczenie na dwa okresy: pierwszy okres wypoczywania przez ciągłe leżakowanie, drugi okres lekkiej pracy.

Wedle stanu zdrowia i sił chorego przydziela lekarz zakładowy w II. lub III. miesiącu pobytu chorego do odpowiednich lekkich zajęć. W Niemczech istnieją w pobliżu wielkich miast t. zw. ludowe domy rekonwalescentów, które mają za cel powracających do zdrowia gruźlików, pomału przyzwyczaić do ich zawodowych zajęć, by po całkowitem opuszczeniu Zakładu rekonwalescenci mogli śmiało i z odwagą rozpocząć swą codzienną walkę o byt. Dzień cały spędza tam rekonwalescent na lekkiej pracy na świeżem powietrzu, dostaje za tani grosz pożywne pożywienie, słucha pouczeń pielęgniarek i wykładów lekarzy, którzy jeszcze bardziej rozszerzają ich zakres wiadomości, nabytych w sanatorjach z dziedziny higjeny. Dla rekonwalescentów dzieci stworzono t. zw. szkoły leśne i na wolnem powietrzu, gdzie powracające do zdrowia dzieci mogą korzystać podczas nauki z dobroczynnego działania światła słonecznego i powietrza.

Dr. FRAENKLOWA JEANETTA. LWÓW.

Choroby psychiczne.

Otępienie wczesne.

W poprzednim artykule o psychozie manjakalno-depresywnej, zaznaczyliśmy, że przy rozpatrywaniu chorób psychicznych będziemy się trzymali pewnej myśli przewodniej. Tej mianowicie, że przejawy duszy chorej nie różnią się zasadniczo i jakościowo od stanów psychiki normalnej, lecz raczej stanowią jaskrawo wyolbrzymiony i wypaczony obraz tych objawów psychicznych, z któremi w codziennem życiu się spotykamy. Wszystkie objawy psychiczne będą więc rozmieszczone na linji, po której od jednego punktu krańcowego, zwanego duszą zdrową do drugiego, do duszy chorej biegnie łańcuch subtelnych, wzajemnie się uzupełniających odcieni. Tylko w ten sposób możemy pojąć świat wewnętrzny człowieka umysłowo chorego i uniknąć nawiedzającego nas przy zetknięciu się z objawami duszy anormalnej uczucia obcości i niesamowitości.

Wierni naszej metodzie, będziemy się starali również przy otępieniu wczesnem, wykazać związki łączący umysł schorzały z umysłem zdrowym. Nie łatwo to nam przyjdzie. Otępienie wczesne (schizofrenja) jest właśnie tą chorobą, przy której najsilniej występuje wspomniane wyżej uczucie obcości. Przy żadnej innej chorobie umysłowej nie jest rozdźwięk pomiędzy światem rzeczywistym a urojeniami chorego tak wielki, nigdzie też nie napotykamy na tyle dziwactwa i opaczności jak przy otępieniu wczesnem. Zaznaczyć przytem należy, że otępienie wczesne jest chorobą umysłową prawie najczęściej spotykaną. Jedna trzecia część chorych w zakładach to schizofrenicy. Choroba występuje w takiej mnogości odmian, że wyczerpujące wymienienie ich jest rzeczą niemożliwości. To też

ograniczymy się do skreślenia formy najczęściej spotykanej.

W przeważnej ilości wypadków lekarz przyzwany do chorego, u którego rozpozna otępienie wczesne, dowiaduje się z ust rodziny o następującym stanie rzeczy. Chorego uważało jego otoczenie z dawien dawna za dziwaka i oryginała. W młodości był zdolny, uczył się pilnie, pojmował łatwo, nie różnił się wcale od swych rówieśników. Jeżeli jakaś różnica była, polegała ona na tem, że chory był bardziej może nieśmiały lub przeczulony, albo też, że szybciej się męczył. Dopiero w okresie dojrzewania płciowego, dały się zauważyć pewne zmiany w osobowości chorego. Stał się nagle małomówny i zamknięty w sobie, zaczął unikać towarzystwa ludzi, począł objawiać pewną szorstkość w obejściu. Zarazem jego funkcje intelektualne pogorszyły się. Jeżeli się uczył, to nauka szła mu ciężko, jeżeli już pracował, męczyła go praca. Zaczął się zaniedbywać. Z zaniedbaniem wewnętrznem szło często w parze, zaniedbanie wyglądu zewnętrznego. Zarazem chory zaczynał się zajmywać niepoważnemi drobnostkami; zamiast jąć się pracy, bawił się z dziećmi, czytywał stare kalendarze lub całymi dniami zbijał bąki. W innych znowu wypadkach pracował wprawdzie intenzywnie, ale jednostronnie, a obrany przez niego rodzaj pracy lub lektury absorbował go tak dalece, że chory zrywał wszelkie nici łączące go z otoczeniem, byle tylko oddać się wyłącznie interesującej go pracy.

Stan taki może trwać latami nie wzbudzając w nikim podejrzenia, że w osobniku, o którym mowa, rozwija się powoli choroba. Zdarza się też często, że choroba poza naszkicowanym wyżej stanem rzeczy, nie czyni dalszych postępów. Wówczas zależy wiele od tego, czy rodzina lub otoczenie zdołają umiejętnie obchodzić się z chorym, tolerować jego wybuchy i niedopuścić do konfliktu z światem. Jeżeli warunki będą sprzyjały, chory przejść może przez całe swe życie, nie tracąc związku z społeczeństwem i podporządkowując się jego postulatom. Ilu takich ukrytych schizofreników chodzi po świecie, nie da się statystycznie obliczyć. Stanowią oni wielki kontyngent dziwaków i oryginałów, pieniaczy procesowych i kwerulantów, nieszkodliwych burzycieli ładu społecznego, wiecznych opozycjonistów kawiarnianych i wyznawców możliwie najdziwaczniejszych ideałów, reformatorów i niezadowolonych. Ich użyteczność społeczna, jakkolwiek zmniejszona może przecież być zachowana.

W wypadkach tych z natury rzeczy, lekarz prawie nigdy nie interwenjuje. Rola lekarza zaczyna się od chwili, w której utajona dotąd choroba nagle wybucha. Dzieje się to w ten sposób, że chory raptownie się zmienia; wczoraj jeszcze zrównoważony i nie odbiegający od normy, zaczyna nagle mówić mglisto i niedorzecznie, słyszy głosy, które mu nakazują spełnić jakąś ważną misję. Jest cesarzem, prorokiem, zbawcą ludzkości, najuczeńszym z uczonych. Albo też twierdzi, że padł ofiarą machinacji swoich wrogów, którzy falami „radjo-elektrycznemi" działają na niego w ten sposób, że podają mu myśli lub słyszą to, co w jego głowie się dzieje. W takim stanie dostaje się chory pod obserwację lekarską.

Na klinice lub w szpitalu zachowuje się chory rozmaicie. Przeważnie jest co do czasu i miejsca zorjentowany. Wie, że jest w szpitalu dla umysłowo chorych. Nieraz ma też świadomość swej choroby. W znacznej ilości wypadków jest jednak nawiązanie kontaktu z chorym niemożliwe. Chory na zadane mu pytania wcale nie reaguje, lecz uśmiecha się tylko z miną wyższości i lekceważenia dla otoczenia. Albo też twarz chorego nie wykazuje żadnego afektywnego zabarwienia, chory może przez długi czas trwać w stanie zupełnego osłupienia (stupor), przerywanego od czasu do czasu wybuchem afektywnym. Mogą wreszcie na twarzy chorego pojawiać się zupełnie niezrozumiałe i sytuacją nieuzasadnione grymasy.

To zachowanie się chorego jest pierwszą znamienną cechą otępienia wczesnego. Mówimy, że chory jest „autystyczny". Znaczy to, że chory jest jakby zamknięty w swoim własnym świecie, że odgradza się od świata rzeczywistości jakąś niewidoczną ścianą. Cokolwiek dzieje się dookoła chorego, nie interesuje go wcale, lub też tylko w nieznacznym stopniu. Nie czynią nań żadnego wrażenia odwiedziny krewnych i znajomych, z największą obojętnością toleruje bezpośrednie sąsiedztwo przykrych, często szalejących chorych. Żyje swojem własnem odrębnem życiem i zerwał wszelkie nici łączące go ze światem rzeczywistym.

To wyodrębnienie się chorego występuje również w innej sferze, stanowiąc dalszą znamienną cechę otępienia wczesnego. Mianowicie mowa chorego odbiega od mowy normalnego człowieka. Napróżno staramy się uchwycić wątek jego myśli i zrozumieć słowa przez niego wypowiedziane. Ledwie powiedział kilka słów, których sens wydaje się nam zrozumiały, a już następują słowa dalsze, stojące w jaskrawej sprzeczności z tem, co przedtem powiedział i niweczące z miejsca uczucie, żeśmy go zrozumieli. Albo też powiązanie słów jego jest tak nielogiczne, że wywołuje w nas uczucie przykrego zdumienia i bezradności. Albo wreszcie, mowa składa się z szeregu odrębnych słów nie pozostających ze sobą w żadnym związku lub też wogóle nic nieznaczących i tworzących jakieś dzi-

woląqi językowe. Chory miesza groch z kapustą, mówi największe niedorzeczności, łączy pojęcia zupełnie do siebie nie należące i odpowiada opacznie na zadane mu pytania. Zapytany np. czy jest mu ciężko na duszy, odpowiada: „żelazo jest ciężkie". Albo też, usłyszawszy jakieś słowo powtarza je bezustanie (t. zw. echolalja). Albo wreszcie nie jest zdolny nazwać należycie otaczających go przedmiotów, a jeżeli je nazwie, używa jakiegoś dziwacznego określenia, posiłkując się możliwie odległemi pojęciami. Mówimy wówczas, że chory jest „rozkojarzony", to znaczy, że nie jest zdolny do normalnego sposobu kojarzenia myślowego. Wskutek tego występuje u chorego częściowe lub całkowite rozluźnienie kojarzeniowe, tak, że chory nie tworzy już całych i zrozumiałych zdań, lecz mowa jego składa się z oddzielnych, nie pozostających ze sobą w żadnym związku wyrazów, przyczem wyrazy te są dziwacznie zniekształcone. Mowa chorego obfituje w nowotwory językowe, kojarzenia dźwiękowe i t. p. Często też występuje t. zw. werbigeracja t. j. powtarzanie pojedynczych wyrazów lub całych zdań.

Jako dalszą zmienną cechę u chorych, obserwować można t. zw. ambiwalencję uczuć i woli. Polega ona na tem, że chory równocześnie chce coś i tego samego zarazem niechce. Naprzykład chory jest głodny, jednak podanego mu jadła nie tknie. Albo, chory uczuwa potrzebę wypróżnienia się, a jednak nie załatwia się, kiedy się go prowadzi do ustępu, lecz wraca do łóżka i zanieczyszcza się. Albo też, zapowiada się choremu, że jeśli będzie wystawiał język, to mu się go przekłuje; chory mimo to wysuwa język. Częstokroć chorzy zapytani o przyczynę tego opacznego zachowania się, podają sami, iż nie są w stanie postępować tak jak sami chcą. lecz że czują w sobie jakąś „siłę" (np. prąd elektryczny lub t. p.), która ich zmusza do takiego postępowania.

Powiedzieliśmy wyżej, że otępienie wczesne rozpoczyna się nagłą zmianą w dotychczasowem usposobieniu chorego. Częstokroć zmiana taka powoduje powstanie omamów i rojeń. Chory niemogąc pojąć swej wewnętrznej zmiany, zaczyna szukać przyczyn jej w momentach zewnętrznych. Zdaje mu się, że nie on zmienił się, lecz że zmienił się stosunek otoczenia do niego. Wydaje mu się, że ludzie są w stosunku do niego inni, zaczyna ich podejrzewać i nieufnie się do nich odnosi. Cokolwiek dookoła niego się dzieje, wszystko wprowadza w jakiś związek z własną osobą. Naturalnie, że tego rodzaju pojmowanie chorego, doprowadzić musi do zupełnego zafałszowania obrazu świata rzeczywistości. Powoli tworzy się w chorym logiczny system urojeń. Chory, który jest przekonany, że wszyscy się nim interesują i że wszystko do niego się odnosi, zaczyna przypuszczać, że jest osobą niesłychanie ważną, posiadającą wybitne stanowisko i z racji tej prześladowaną. Te urojenia prześladowcze i wielkościowe opanowują z biegiem czasu całą psychikę chorego.

W wypadkach najcięższych, widok chorego na otępienie wczesne jest wręcz niesamowity, a osobnik taki nie ma już w sobie nic ludzkiego. Tygodniami i miesiącami leży bez ruchu, nie odzywając się słowem. Musi być sztucznie odżywiany i oddaje mocz i kał pod siebie. Często również obserwuje się u chorych dziwną giętkość członków, które .jakgdyby były z wosku, dają się w najrozmaitsze pozycje układać i w nadanej im pozycji nawet niewygodnej utrzymują je przez czas dłuższy (flexbilitas cerca).

Otępienie wczesne występuje przeważnie w młodym wieku; u mężczyzn pomiędzy 25-ym a 30-ym rokiem życia, u kobiet w tym samym wieku, a ponadto w okresie przekwitania. O przyczynach tej choroby mało dotychczas wiemy. Naogół możemy powiedzieć, że ofiarą jej padają przeważnie ludzie pewnego typu konstytucyjnego, zwanego typem schizothymicznym, o którym mówiliśmy obszerniej w jednym z poprzednich artykułów. Czy jednak przyczyną wywołującą schorzenie jest intoksykacja, czy też jakieś zaburzenie sprawności gruczołów wewnętrznego wydzielania, czy wreszcie, jest to przyczyna psychorodna, tego przy dzisiejszym stanie wiedzy powiedzieć nie można.

Rokowanie przy otępieniu wczesnem jest rozmaite. Są wypadki, w których szybko następuje polepszenie, chory wraca do normalnego stanu, a choroba nie pozostawia żadnych śladów. W innych wypadkach przebieg nie jest tak korzystny, mimo pozornego uspokojenia się, chory jednak do stanu normalnego nie powraca. Naogół stwierdzić należy, że rokowanie przy otępieniu wczesnem nie jest korzystne.

Dr. DANIELSKI ZYGMUNT, Lwów.

Budowa sanatorjum Kasy Chorych.

Referat wygłoszony na posiedzeniu Wojew. Komisji Walki z gruźlicą dnia 15/X 1927.

Wzorując się na doświadczeniach i przykładach Państw kulturalnych Europy, które, jak zwłaszcza Niemcy, organizując walkę z gruźlicą na terenie Kas Chorych o nowoczesnym zakresie ich działalności, uzyskały w dziedzinie zwalczania gruźlicy bardzo dobre statystycznemi zestawieniami stwierdzone rezultaty przez spadek śmiertelności i zachorowań z gruźlicy. — Zarząd Kasy Chorych m. Lwowa, po szeregu zebrań obesłanych przez reprezentantów tutejszego Wydziału medycznego, władze sanitarne, lekarzy hygienistów, lek. Tow. Walki z gruźlicą, lek. Kasy Chorych i fachowe czynniki techniczne — powziął uchwałę zatwierdzoną następnie przez Radę K. Chorych i Ministerjum Pracy i Opieki Społecznej z organizowania we Lwowie, w ramach swej działalności, oddziału dla chorych płucnych ze szczególnem uwzględnieniem chorób o tle gruźliczem, aby w ten sposób wypełnić bardzo dotkliwą lukę w lecznictwie, obejmująca około 60% pacjentów.

Członkom Kasy Chorych oddano już bowiem do dyspozycji inne skompletowane oddziały chorych, jak dentystyczny, chirurgiczny, okulistyczny, laryngologiczny i t. p., nie mają natomiast możności korzystania z porady i leczenia w tym najliczniejszym, dotychczas niezorganizow. i nieskompletowan. dziale chorób, lecz zmuszeni są, błądzić z różnorodnemi, nie zawsze ściśle określonemi rozpoznaniami między lekarzami rejonowymi i rewizyjnymi, krążyć następnie pomiędzy K. Chorych a Tow. Walki z gruźlicą, Poradnią przy ul. Lindego, Sanatorjum w Hołosku, w Worochcie, w Bystrej, w Wodzisławiu, czasami i w Mikuliczynie i t. d., bez dających się stwierdzić statystycznie rezultatów.

Kilkuletnia objektywna obserwacja wykazała niewątpliwie brak zasadniczego celowego opanowania tego działu, tembardziej, gdy równoczesna, ściśle rzeczowa krytyka wykazała, iż niektóre z powyższych instytucji nie stały i nie stoją jeszcze na wysokości tego tak doniosłego, a tak trudnego do rozwiązania zwłaszcza w naszych powojennych warunkach zadania.

Kasa Chorych m. Lwowa, nie odpowiadała więc i nie odpowiada po dziś dzień postulatom zawartym w uchwałach Zjazdu Kasy Chorych, w sprawie Walki z gruźlicą w Krakowie, w lutym bieżącego roku, która w najbardziej znamiennym ustępie opiewa:

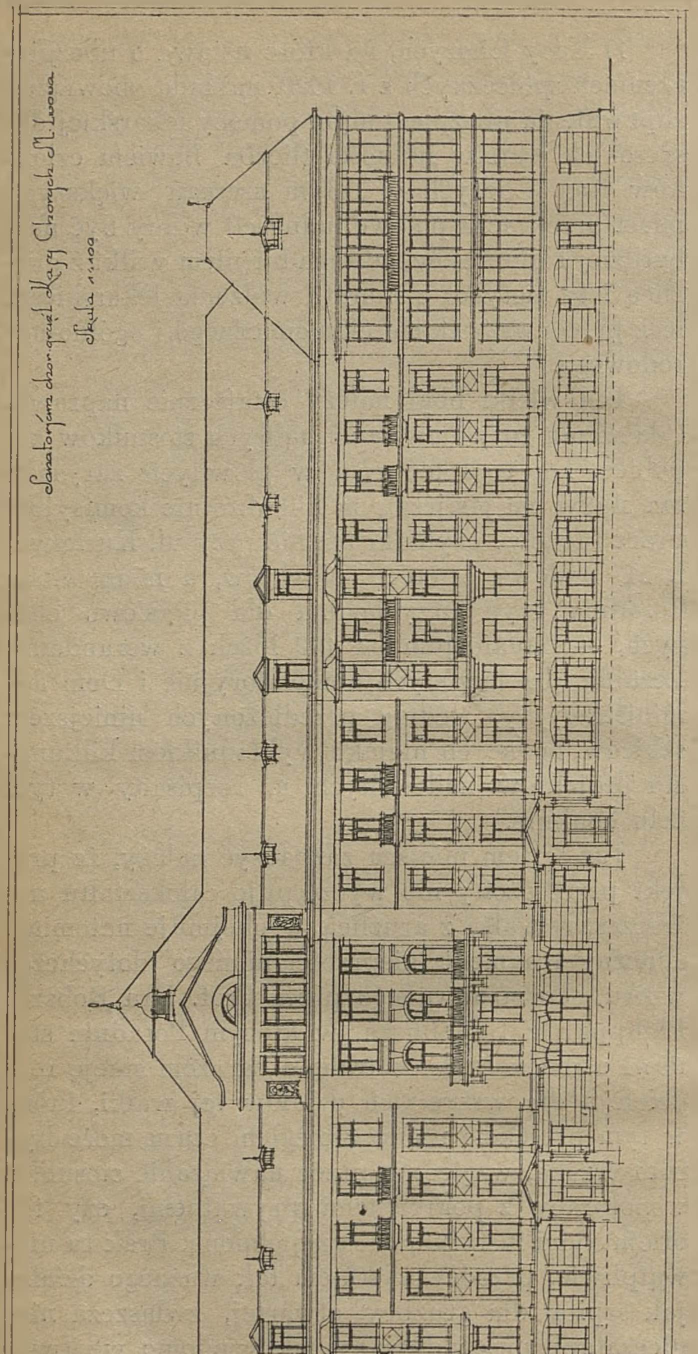
1) Kasy Chorych, na które ustawa o ubezpieczeniach społecznych z r. 1920, nakłada obowiązek zapewnienia ubezpieczonym pomocy lekarskiej dla szerokich warstw ludności (liczba bowiem członków Kas Chorych w całym szeregu większych miast przekracza połowę ludności) winny być najbardziej zainteresowane zagadnieniem walki z gruźlicą i to nietylko z punktu widzenia lekarskiego, lecz przedewszystkiem ekonomicznego i ogólno-narodowego.

Ten wielki błąd należy ostatecznie naprawić i dalszemu rozwojowi anormalnych stosunków zapobiec. Do tego też celu w głównych zarysach ma służyć na obejrzanym kilkakrotnie komisyjnie przez fachowe czynniki terenie przy ul. Kurkowej l. 31, budowa czterech objektów, a mianowicie: Poradnia czyli przychodnia dla piersiowo chorych, — Sanatorjum na 100 łóżek z werandami; Leżalnie dla leczonych ambolatoryjnie i Dom administracyjny, według przedłożonych niniejszem szkiców, będących niejako wykładnikiem kilkunastu projektów nadesłanych, na rozpisany w tym celu konkurs.

Już w tem miejscu zaznaczyć należy, że projekt przedłożony nie wyczerpuje całokształtu nowoczesnej walki z gruźlicą — obejmuje natomiast znaczny fragment nieprześcignionego dotychczas wzoru, skonstruowanego przez Prof. Dra Roberta Philipps'a z Edynburga, w którym Poradnia stanowi ośrodek czyli centralę, a zarazem stację rozdzielczą dla wszystkich działów tej walki, która w tym projekcie ujęta, z biegiem czasu może być rozszerzoną, względnie przez nawiązanie stosunku współpracy z pokrewnemi prywatnemi, czy też oficjalnymi instytucjami uzupełnioną. Brak tu niewątpliwie, przedewszystkiem tak ważnego działu, jak szpital dla gruźlicy otwartej, zwłaszcza nieuleczalnej, przewidywany jak wiadomo we Lwowie na terenie pawilonów zakaźnych. Bez znacznego trudu natomiast uzupełnić da się dział żłóbków i ochronek dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, dział kolonji i półkolonji, kolonji robotniczych — schronisk leśnych, jakoteż dział sanatorjów rozmaitych typów, dla rozmaitych form choroby i dla różnego wieku i płci chorych, właśnie przez nawiązanie stosunku współpracy z innymi instytucjami.

Główne tezy, jakie w niniejszej organizacji walki z gruźlicą, muszą być uwzględnione, są to tezy jakie na ostatnich zjazdach i kongresach za obowiązujące uznano. A mianowicie:

1) Nie można i nie należy stawiać jakiegoś szczegółowego programu walki z gruźlicą, którybył stosowany zawsze i wszędzie szematycznie, lecz należy go dostosować do potrzeb miejscowych.



2) Znaczny odłam chorych, może i powinien być leczony i wyleczony w ojczystym klimacie.

3) Sanatorja są tylko pewnym działem w leczeniu gruźlicy i powinny odpowiednio do różnorodnych przypadków, różnorodne przedstawiać typy.

4) Zasadniczym i centralnym działem walki z gruźlicą jest Poradnia czyli Przychodnia.

5) Najbardziej znamienną akcją w walce z gruźlicą jest uodpornianie organizmu przeciw zarazkowi według głośnego zdania Virchova: „Die Zelle ist wichtiger als der Baccillus".

6) Zasadniczym zaś warunkiem powodzenia w tej walce jest możliwe wczesne i ścisłe rozpoznanie.

7) Należy zwalczać gruźlicę przedewszystkiem w wieku dziecięcym i w tym celu otoczyć dziecko opieką od pierwszych chwil jego życia.

* * *

Jak już wyżej wspomniano kompleks budynków do tego celu służących, stanąć ma przy ul. Kurkowej, na parceli wyjątkowo dla powyższego planu się nadającej, o gruncie suchym, przepuszczalnym, wolnym od wszelkiego zanieczyszczenia — parceli przeszło 3 morgi obejmującej, otoczonej dokoła całym kompleksem łąk, ogrodów i sadów, nie nadających się w najdalszej przyszłości Lwowa do prywatnego zabudowania, a temsamem zapewniających obfity niewyczerpany zasób powietrza i światła, ze względu zaś na stok południowy, także doskonałe warunki nasłonecznienia, i to wklimacie naszym, jak wiadomo nie wykazującym zbyt nagłych zmian pogody, mającym stosunkowo równą temperaturę i nie wielką różnicę między temperaturą dnia i nocy. Terasowy układ terenu około 330 m. nad poziom morza wzniesionego, a w stosunku do najbliższego otoczenia tj. ul. Kurkowej do ulic sąsiednich i całego miasta dominujące, zajmującego położenie, umożliwia i ułatwia stworzenie trzech oddzielnych w planie szczegółowo opracowanych zasadniczych działów walki z gruźlicą.

Na najniższej terasie na lewo, pomieszczoną będzie Przychodnia albo Poradnia dla piersiowo chorych, obejmująca zarazem ambulatorjum dla olbrzymiego działu, wynoszącego około 60% pacjentów Kasy Chorych w dziedzinie chorób płucnych. Poradnia ta prowadzona będzie w charakterze dydaktyczno-leczniczym i spełniać wszelkie czynności nowoczesnej przychodni, a mianowicie: opiekę lekarską, opiekę społeczną, wyszukiwanie źródeł zarazy, uświadomienie, rejestrację, — będzie ona też ośrodkiem wyżej naszkicowanego systemu edynburskiego, jej zadaniem też będzie współpraca z innemi instytucjami społecznemi. Celem spełnienia

powyższego zadania rozkład jej przedstawia się następująco: Budynek jednopiętrowy, częścią dwupiętrowy, mieści a) w suterynach (częściowo o podłodze wzniesionej ponad terenami: kąpiele, hydropatję i łazienkę oczyszczającą z dezynfektorem); b) na parterze lokale poradni. złożone z dwu oddzielnych, według płci dzielonych, poczekalni z rozbieralnią i pokojami badań a wspólnym Röntgenem i kancelarją wywiadowczyń; c) I piętro mieści pokój do zabiegów, 2 poczekalnie, lampę kwarcową i solarium, oraz 6 ubikacji na pracownię chem. i bakterjolog. i pokój lekarzy: d) na II piętrze umieszcone są mieszkania wywiadowczyń, osobnemi schodami dostępne z terenu.

Chorzy dochodzący do Poradni korzystać będą także z leżalni, która mieści w korpusie środkowym obszerny westibul z klatkami schodowemi, klozetami i umywalniami, nad nim na I piętrze Salę wykładową o pow. 86 m². Na obu w segment rozwiniętych skrzydłach, leżalnie w 3 kondygnacjach, każda o długości frontu 20 *m*, ku południowi zwrócone. Z najwyższej kondygnacji — lewej i prawej leżalni, przechodzą chorzy ambulatoryjni dwoma krytymi krużgankami, ponad drogą do jadalni. umieszczonymi na niskim parterze w budynku samego sanatorjum, nie stykając się z chorymi przebywającymi w niem stale.

S a n a t o r j u m. Budynek dwupiętrowy, w środkowym korpusie trzypiętrowym. Niski parter, który z powodu nachylenia ma od frontu południowego podłogę równą z terenem, mieści 3 jadalnie przedzielone dwoma szatniami, przeznaczone — jak wyżej wspomniano, dla chorych dochodzących. Jadalnie o powierzchni 2×33.0m²×37.0 m² razem 143.0 m², mogą pomieścić 150 osób. Przy nich dwa obszerne kredensy, zmywalnia, przechowanie i dezynfekcja naczyń, w szatniach umywalnie i przy korytarzu klozety po 5 dla obu płci. Komunikacja z kuchnią odbywać się będzie 4-ma elektr. wyciągami.

W lewem skrzydle znajdą pomieszczenie mieszkania służby, w prawem kotłownia centralna z węglarnią, warsztatem i mieszkaniem palaczy. W trakcie środkowym tylnym izba na czasowe przechowanie zwłok z osobnem wyjściem i piwnice, komory aparatów dźwigowych etc.

Chorzy sanatoryjni, pomieszczeni są od wyższego parteru w górę, na niski parter nie schodzą.

Podział chorych według piąter jest następujący:

	Kobiety i dzieci	*Mężczyźni*	*Razem*
II. piętro	19	19	38
I. piętro	13	13	26
parter (prątkujący)	18	18	18
Razem	50	50	100

100 łóżek.

Przy układzie pionowym rozdziału na płci, oddziały na każdym piętrze stanowią dla siebie osobną całość, nie komunikujące się ze sobą, poza jadalniami, gdzie chorzy na czas posiłku się schodzić będą.

W części środkowej, ogólnej, mieści się na parterze obszerny westybul z portjernią — główną klatką schodową, rozmównicą i kancelarją naczeln. lekarza, oraz mieszkanie 1-go asystenta, złożone z pokoju, przedpokoju i łazienki. Na I. piętrze jadalnie na froncie (61.0 m²) z dwoma kredensami, w trakcie tylnym: mieszkanie 2-go asystenta. Röntgen z ciemnią, sala opatrunkowa, sala operacyjna, przygotowawcza i sterylizacja.

Na II. piętrze: pracownia, fizykoterapja, inhalatorjum, lampa kwarcowa i solarjum.

Każdy z 6-ciu oddziałów składa się z sal chorych po 1—3 łóżek (o 12.00—8.50 m² na 1 łóżko), sali dziennej, pokoju do zabiegów, pokoju dyżurnego, pielęgniarki i sługi, łazienki, klozetów i pokoju dla dezynfekcji. Przed salami dziennemi umieszczone są oszklone leżalnie o szerokości frontu 11.50 m. Na parterze, wzdłuż obu skrzydeł znajduje się, prócz leżalni terasa, podczas gdy na I. i II. piętrze są balkony i wykusze.

Osobne schody prowadzą na III. piętro, gdzie umieszczone będą 2 kuchnie z obieralnią, pomywalnią, kredensem i jadalnią dla służby, po przeciwnej stronie brudownia, pralnia, susznia i maglownica, szwalnia i magazyn bielizny. Prócz tego na poddaszu umieszczono 4 pokoje dla służby pielęgniarskiej. Prócz czterech klatek schodowych mają służyć dla komunikacji dźwig platformowy na łóżko, wyciąg osobowy, 2 wyciągi towarowe i cztery dla potraw i naczyń.

Wykończenie wewnątrz ma być skromne, zgodnie z przeznaczeniem budynku.

B u d y n e k a d m i n i s t r a c y j n y usytuowany przy wejściu naprzeciw przychodni, mieści w suterenach centr. kotłownie dla obu dolnych budynków, na parterze 3 lokale biurowe i mieszkanie odźwiernego, na I. piętrze mieszkanie 3 pokojowe zarządcy i 2-pokojowe lekarza.

Komunikację między budynkami stanowić będzie droga szutrowana z jednostronnym chodnikiem z płyt betonowych, która rozwinięta na długość około 300 m. pokonuje znaczne spadki na terenie.

Najwyższa część gruntu ponad Sanatorjum pozostaje niezabudowana i przeznaczona jest na ogród dla chorych sanatoryjnych. Droga prowadzona w 2 serpentyny, pokonuje spadek między kotą ul. Kurkowej 318·00, a poziomem przy sanatorjum o kocie 346·00 (wzniesienie 28·0 m). Od północy zasłaniają sanatorjum wzniesienia o kocie: 362·0.

Wszystkie budynki zaopatrzone będą w central. ogrzewanie wodą, wodociąg zimny i gorący, światło elektr., gaz i telefony.

Rozpatrując niniejszy projekt — w całości — w jego poszczególnych działach, jakoteż w szczegółach urządzeń tychże, widzimy, że pamiętano tu o tem, że walka z gruźlicą, to ściśle biorąc walka z prątkiem gruźliczym zarówno z tym, który z zewnątrz organizmu zagraża temuż wtargnięciem doń — jak i z prątkiem, który znajdując się już wewnątrz organizmu w sprzyjających warunkach, poczyna czynić lub poczynił już mniejsze lub większe spustoszenia. Z tego założenia wychodząc, musi się tu zawsze i wszędzie na każdym miejscu i w każdym szczególe dążyć do tego, by ta walka z prątkiem stała na wysokości zadania i zapewniała zwycięstwo. Najważniejszem źródłem zakażenia, jest człowiek chory, wydzielający prątki gruźlicze — należy go przeto od otoczenia, któremu zagraża, odosobnić, izolować i odpowiednio pomieścić (stąd pokoje o trzech, dwóch lub jednem łóżku), zaś prątki, które w plwocinie, czy w kropelkach śluzu z ust ulatujących, czy też w wydzielinach rozsiewa, systematycznie i starannie niszczyć.

W tym celu należy się posługiwać celowo skonstruowanemi spluwaczkami, uświadamiać w ich trafnem i celowem użyciu, rozporządzać dokładnie pouczonym personalem, którýby uposażony był w przyrządy do niszczenia plwociny, odkażania spluwaczek (antoclavy), odkażania bielizny, odzieży, pościeli, naczyń do picia i jedzenia i t. p. Urządzenie podłóg, ścian, sufitów i umeblowania musi nadawać się do łatwego odkażania. Wszędzie bezwzględna czystość, bezwzględny posłuch wskazaniom hygjeny, wskazaniom dyscypliny odpluwania i odkażania.

Ze względu na wydzieliny i odchody, kanalizacja pozostająca w kontakcie z kolektorami miejskimi, musi być tak urządzoną (system komorowy kombinowany z działaniem wapna gaszonego), by wszelka teoretyczna nawet możliwość przedostania się prątka była usunięta.

Dzięki tak precyzyjnie pomyślanej i skonstruowanej walce z prątkiem, Paryż, Berlin i Wiedeń zdołały w swych zestawieniach statystycznych już po kilku latach wykazać, spadek śmiertelności i zachorowań z gruźlicy, w najbliższej okolicy swych Poradni przeciwgruźliczych, zaś sanatorja funkcjonujące przez dziesiątki lat (jak np. sanatorjum w Saint-Blasieu), udowodnić, że nie zaszedł tam ani jeden wypadek zakażenia wśród personalu lekarskiego, pomocniczego, względnie wśród pacjentów, nawet tam, gdzie prądkujący byli pomieszczeni obok nieprątkujących lub w kontakcie z dochodzącymi zdrowymi. To też winno być odpowiedzią na płonne, na braku uświadomienia polegające obawy, protestujących mieszkańców Łyczakowa... Niewątpliwie, o ile odpowiedź ta ma być szczerą, niezawodną i trwałą, musi być oparta na trwałych i niezłomnych prawidłach wyż wymienionej dyscypliny odpluwania i odkażania i precyzyjnie w czyn przeprowadzoną (stworzenie komisji nadzorczej).

Do walki z prątkiem, który przejściowo lub na stałe zagnieździł się już w organizmie, służy obok zabiegów lekarskich i medykamentów w pierwszym rzędzie wszystko to, co czyni organizm a względnie komórki, z których cały organizm się składa, odpornemi na działanie prątków i jego toksyn. A zatem świeże zdrowe powietrze, dzięki należytej wentylacji i korzystnie obmyślanej kubaturze i desynfekcji powietrza, — werandowanie i przebywanie w ruchu, naprzemian w spoczynku na wolnem powietrzu, obfite nasłonecznienie — przez działanie, tak dziś wysoko cenionych, promieni pozafioletowych, naturalnych ze zródła słońca lub sztucznych z różnorodnego systemu lamp kwarcowych i innych (pomieszczonych w solarjum), jako zastępczych, na czas dni bezsłonecznych. Następnie dobre i zdrowe pożywienie względnie dożywianie, tam gdzie tego zachodzi potrzeba dla leczonych ambulatoryjnie (sala jadalna). Bezwzględna czystość ciała, rąk i jamy ustnej, czystość odzieży, bielizny, pościeli, naczyń i t. p. Nie mniej ćwiczenia fizyczne i gimnastyczne, zwłaszcza zmierzające do prawidłowego, wydatnego i głębokiego oddychania, na wzór wprowadzonych rozporządzeniem ministerjalnem z r. 1906 we Francji, a następnie w Niemczech, ćwiczeń w szkołach, w armji, fabrykach — zakładach leczniczych — z bardzo pomyślnym rezultatem.

Powyższym celom wszechstronnie za doniosłe i skuteczne uznanym, odpowiadają szczegóły urządzeń niniejszego projektu, który jak już wyżej zaznaczono, uzupełnionym być musi przez współpracę z pokrewnemi rządowemi, samorządowemi, społecznemi, czy też prywatnemi instytucjami, celem uzyskania pełnego, całokształtu nowoczesnej walki z gruźlicą, której to walce przewodzi hasło: „Gruźlica w pewnych stadjach jest uleczalną".

Sprawa gruźlicy nieuleczalnej, rozwiązana być może tylko przez porozumienie i współpracę z instytucjami, którym ustawa o ubezpieczeniu społecznem nie przeciwstawia ściśle określonego terminu świadczeń.

Niepodobieństwem natomiast jest żądać od instytucji Kasy Chorych, ażeby przeszło 60% swych pacjentów wydzielała leczniczo i administracyjnie ze swego zakresu działania i oddawała ich niejako

w dziedzinę obcą, tembardziej, gdy kilkuletnie doświadczenia dowodnie wykazały bezcelowość i bezskuteczność tych próbnych zarządzeń.

Jest to tembardziej niemożliwem, że licząc się z najbliższą przyszłością, pamiętać się musi o wzrastającej z dnia na dzień instytucji ubezpieczeń społecznych i o stałym wzroście instytucji K. Chorych ,które jak np. lwowska K. Chorych, znacznemu znowu podołać musi rozszerzeniu swej działalności, przyczem zauważyć należy, że pow. K. Chorych zamierza również, w najbliższej przyszłości, zorganizować Poradnię przeciwgruźliczą, w realności swej przy ul. Królowej Jadwigi. Niemożliwem to jest i z tego względu, że bliska uchwała noweli, przez dołączenie ubezpieczeń od wypadków i ubezpieczeń na starość, stworzy tembardziej zwartą i organicznie zespoloną całość, która ani administracyjnie, ani leczniczo parcelowaną i dzierżawioną być nie może, a tem bardziej w trudnych początkach organizacji sił własnych.

Natomiast po bliższem, szczegółowem, ściśle objektywnem rozpatrzeniu niniejszego projektu organizacji omówionego dzieła, które za jakie dwa lata do czynu powołanem zostanie — nie płonną budzi się wiara i przekonanie, że w dziedzinie walki z gruźlicą, stworzy się tu wzorowy, godny naśladowania ośrodek — w przyszłości także — dla wspólnej, jednolitej akcji Związku K. Chorych Wschodniej Małopolski.

Zaś lwowski świat lekarski, który w swych dyskusjach na wojewódzkich komisjach walki z gruźlicą dał pierwszą podnietę i inicjatywę do tego dzieła, który przez swe powołane do tego organa sanitarne, czuwać będzie, aby ono w najdrobniejszych szczegółach wykonania, przeprowadzone, wielkiemu sprostało zadaniu, które wreszcie, przez wyłonione ze swego grona fachowe czynniki, dzieło dokonane z pełną znajomością sprawy i z postępem wiedzy i nauki, ku wytkniętym celom poprowadzi (przyczem zasada: właściwy człowiek na właściwym miejscu, bezwzględnie utrzymaną być musi), ten lwowski świat lekarski, stojący obecnie przed poważną troską, tak znacznie jeszcze zawsze zagruźliczonego miasta i kraju, po latach może już kilkunastu, porównawszy swe skrzętnie rejestrowane zestawienia statystyczne z obecnymi, odetchnie swobodniej i zawołać będzie mógł, spoglądając na dominujący ponad miastem kompleks budynków przy ul. Kurkowej: „Exegi monumentum aere perennius".

Odżywianie przez skórę.

Nasze ciało pokrywa skóra o nader skombinowanej budowie. Sama już jej budowa wskazuje, że oprócz pełnienia funkcji pancerza, chroniącego organizm przed szkodliwymi bodźcami zewnętrznymi, ma ona do spełnienia cały szereg nader zawiłych, a bardzo często niezupełnie zbadanych funkcyj. Nie można też uważać jej za narząd mniej wartościowy, bo ze względu na różne funkcje, które spełnia, jest ona narządem równowartościowym jak serce, nerki i t. d. Po za czynnością pancerza, chroniącego narządy wewnątrz organizmu leżące, spełnia ona rolę czynnika regulującego temperaturę ciała. Stosownie bowiem do temperatury otoczenia, zwiększa się lub zmniejsza produkcja ciepła w organizmie jak też i promieniowanie jego na zewnątrz. Skóra wreszcie, jest siedliskiem całego szeregu czynników, które mają na celu zapewnić jej funkcje narządu zmysłowego.

Z wyżej wymienionemi właściwościami, łączy się wydzielanie łoju i potu; przyczem wydzielanie pierwszego zapewnia jej gładkość, miękkość, zapobiega tworzeniu się szczelin w naskórku i czyni ją nieprzepuszczalną dla wody; wydzielanie potu, w którego skład wchodzą szkodliwe dla organizmu produkty przemiany materji, odbywa się stale i jest w zwyczajnych warunkach niewidoczne, albowiem bardzo małe kropelki potu, dostawszy się na powierzchnię skóry parują, a tylko przy zwiększonej produkcji potu zjawia się on na powierzchni jej jako krople widoczne gołem okiem.

Do wyżej wymienionych funkcyj skóry, dołącza się jeszcze jej udział w procesie przemiany materji, a w pierwszym rzędzie w procesie oddechania. Skóra podobnie jak płuca, jest narządem oddechowym, pobiera tlen z powietrza, oddaje zaś produkty zużycia tlenu. Czynność ta atoli jest 20 razy mniejsza od czynności oddechowej płuc.

Przeprowadzając badanie nad sposobem odżywiania nerkowo chorych, leczenie których w głównej mierze opiera się na stosownej bezsolnej i bez-

białkowej djecie, dwaj wiedeńczycy, lekarze R. Latzel i K. Stejskal przekonali się, że przez wcieranie w skórę tłuszczu, można wprowadzić do organizmu większe ilości oliwy i innych substancyj tłuszczowych. Mianowicie przy cztero- do pięciokrotnem wcieraniu, można doprowadzić 250 gr. tłuszczów. Przepuszczalność skóry od wewnątrz organizmu na zewnątrz, można zwiększyć w znacznym stopniu przez wcieranie tłuszczu. Baczyć jednak trzeba, ażeby w okresie wcierania zawartość wody w skórze jak i w środku stosowanym była możliwie mała. Po długich doświadczeniach udało im się sporządzić preparat z najbardziej odpowiednią ilością potrzebnych składników. Preparat ten, zgłoszony do patentu, ma — według ich zapodania — zawierać 250 gr. węglowodanów, emulsję tłuszczu w postaci 100 gr. tłuszczu wieprzowego i 25 gr. białka. Preparat ten można w całości wprowadzić do organizmu przez cztero- czy pięciokrotne dziesięciominutowe wcieranie. Rozumie się, że preparat ten musi być ze względów higjenicznych, możliwie najbardziej jałowy, stosuje się go zaś przez 4—6 dni.

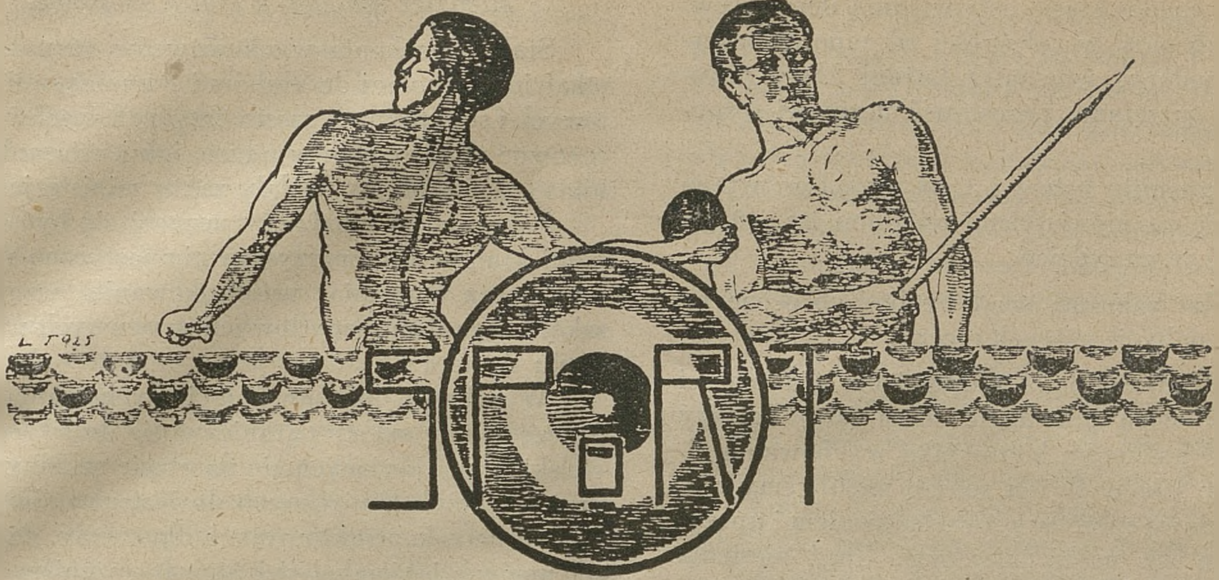
W ten sposób udało się im odżywiać trzech chorych, którzy wskutek częstych wymiotów nie mogli przyjmować pożywienia drogą przez usta. W większości wypadków nie udaje się jednak powstrzymać zmniejszenia wagi ciała lub spowodować jej wzrost,

W dalszym ciągu badań swych, starali się oni wykazać, że doprowadzone składniki preparatu biorą udział w przemianie materji w organizmie, co i całkowicie im się udało. U chorych niedożywionych, z powodu krwawych wrzodów żołądka doprowadzony tłuszcz został w organizmie spalony i w ten sposób zmniejszyło się spalenie białka do tego stopnia, że u tych niedożywionych, istniejąca przedtem niedostateczna przemiana azotowa wróciła do stanu prawidłowego, a z tem zmniejszył się rozpad białka. Zwiększenie się ilości białka odbywało się jeszcze po ukończeniu wcierania, z powodu powolnej resorbcji stosunkowo wielkiej ilości tłuszczu.

O wiele większe korzyści można osiągnąć w przemianie azotowej, przez dodanie węglowodanów do tłuszczu. Badanie przeprowadzone na organizmie prawidłowym jak i w okresie głodu wykazały, że organizm spotrzebował 70% wprowadzonego białka. W dwu wypadkach choroby cukrowej (przy nader dokładnej djecie) udało się wykazać, że wprowadzone przez wcieranie węglowodany ukazały się jeszcze tego samego dnia w moczu, w ilości jednak o wiele mniejszej jak przy wprowadzeniu ich drogą przez usta.

Korzyści płynące z odżywiania przez skórę przewyższają o wiele inne sposoby sztucznego odżywiania. W pierwszym rzędzie doprowadzanie pożywienia i tłuszczu odbywa się w sposób nader dogodny dla organizmu. Następnie wskutek powolnej resorbcji i powolnej przemiany unika się przepełnienie krwi resztkami spalenia, co odgrywa bardzo ważną rolę przy chorobach nerki i wątroby.

Istnieje wprawdzie pewna trudność przy stosowaniu tej metody. Przemiana tłuszczu w organizmie, w zwykłych warunkach, ulega wielkiem wahaniom. Możliwe jednak, że w wypadkach niedożywienia i gorączki przemiana tłuszczu przebiega korzystniej. U gorączkujących, zmniejszenie produkcji ciepła powinno wpłynąć na obniżenie podwyższonej ciepłoty. Brak apetytu może być również wskazaniem do sztucznego odżywiania przez wcieranie środków spożywczych przez skórę.



I WYCHOWANIE FIZYCZNE

T. CHRAPOWICKI.

Życie w szkołach.

Zima, a praca w szkołach.

Któż nie pamięta z nas, a może jeszcze nawet nieraz przeżywa podobne wstrząsy tych miłych chwil, kiedy po pochmurnych, słotnych dniach jesiennych nadeszły pierwsze przymrozki, ścinające wodę i sprowadzające przelotne bądź też częste opady śnieżne. Wiele radości i zapału w przygotowaniach do godnego przyjęcia, wzbudzały i wzbudzają te pierwsze zwiastuny zimy.

Kto co mógł, to wyciągał z różnych kątów, reparował, oliwił i czyścił, by wykorzystać swe sprzęty na zamarzniętym śniegu lub lodzie.

I tak przybrani w łyżwy, saneczki i narty zdążali w odpowiednie miejsca, by wykorzystać porę roku, spędzając wolny czas od zajęć na korzystnym i pełnym uroku ruchu fizycznym.

To też sporty zimowe, a więc: łyżwiarstwo, saneczkarstwo i narciarstwo, jako najbardziej zdrowe i odpowiadające ćwiczenia fizyczne młodzieży, winny być protegowane i uwzględniane w zajęciach szkolnych.

W tym celu szkoły winny na swych terenach boiskowych, organizować ślizgawki, a w miarę możności tory saneczkowe. Trudniej o wiele jest o zdobycie terenów do jazdy na nartach, gdyż najczęściej szkoły nasze posiadają zaledwie skromne podwórka.

Z drugiej strony brak wszędzie odpowiednich warunków zjazdowych sprowadza narciarstwo do sportów lokalnych, najlepiej mogących być uprawianemi w miejscowościach górskich. To też jest to wspaniały dział pracy dla Kuratorjum Krakowskiego, Górnośląskiego i Lwowskiego.

Natomiast łyżwiarstwo i saneczkarstwo, jako nie wymagające specjalnych terenów, może być uprawiane z powodzeniem w szkole przez młodzież.

Jednak na przeszkodzie stają często trudności finansowe, związane z nabywaniem wymaganego sprzętu.

I tu winna przyjść z pomocą szkoła, organizując *wypożyczalnie łyżew, saneczek i nart,* w odpowiednich miejscowościach .

W szkołach państwowych, dzięki posiadaniu funduszu dla gier i zabaw, nie przedstawia to żadnych trudności. Zakup bowiem powyżej wspomnianych przyborów odpowiada całkowicie celowi funduszu, wymaga jedynie umiejętnej gospodarki.

Gorzej przedstawia się sprawa w szkołach prywatnych, które w pokaźnej ilości pokrywają terytorjum Rzeczpospolitej.

Jednak i tu da się cel osiągnąć.

W zakładach zamożnych, dyrekcje mogą subsydjować wypożyczalnie, w mniej zamożnych, zaopatrzenie w odpowiednie fundusze będzie należało do kół i Rad Rodzicielskich, istniejących prawie na terenie każdej szkoły. O ile by się nie udało wyzyskać kas tych instytucji, trzeba zwrócić się do skarbca kół sportowych i do opłat członkowskich, by poczynić konieczne zakupy.

Zdobyty sprzęt można wypożyczać następnie bądź to zgłaszającym się kolejno uczniom, bądź też

przydzielić każdej klasie odpowiednią ilość łyżew, saneczek lub nart, w zależności od zapotrzebowania, a gospodarkę wewnątrz każdej klasy przydzielonymi sprzętami, pozostawić uczniowi-gospodarzowi.

Wypożyczanie łyżew i t. p. sprzętów winno odbywać się za niewielkiemi opłatami np. 10 gr. za dzień. 50 gr. za tydzień.

Pieniądze zabrane, mogłyby być obrócone na reperacje i nabycie nowych rzeczy.

Naukę sportów bądź uzupełnienie wiadomości ćwiczących mogą prowadzić starsi (sze) koledzy (żanki) pod nadzorem kierownika wychowania fizycznego w szkole. W ten sposób mielibyśmy rozwiązaną sprawę sportów z uwzględnieniem i uprzystępnieniem ich najbiedniejszym. Chęć niesienia bowiem pomocy biedniejszym kolegom, często upośledzonym pod względem fizycznym. a nawet i umysłowym, wina pobudzić młodzież do pracy społecznej.

I tu otwiera się niezwykle wdzięczne pole pracy dla kół sportowych szkolnych. które także podczas zimy znajdą specjalne zajęcia, bez uciekania się do długich, a często bezowocnych innych rozmyślań, oddając swym kolegom potężną pomoc w uprzystępnieniu nauki i opanowaniu niedostępnych. dla innych dziedzin sportu, a temsamem zwiększenia zasobu sił fizycznych i umysłowych.

Nauczycielstwo w kołach sportowych winno zachować rolę doradców, oczywiście żywych i interesujących się życiem koła, a nawet czuwających nad każdym ruchem młodzieży, który nie zawsze może być szczęśliwy w rezultatach.

Dlatego też hasłem szkół naszych w zimie, winno być: ślizgawki, tory saneczkowe i tereny narciarskie oraz wypożyczalnie koniecznego sprzętu.

W razie braku terenów szkolnych, kilka szkół wino się połaczyć i wynająć teren pod ślizgawkę. W razie braku i tych możliwości, należy uzyskać ulg od właścicieli czynnych terenów sportowych w zimie dla młodzieży szkolnej. Dbając o zajęcie młodzieży w każdej szkole i rozpowszechnianie tych zajęć. ułatwiając korzystanie z nich młodzieży, stworzymy szerokie masy usprawnione fizycznie i mogące korzystać w każdej porze roku z przyjemnego ruchu fizycznego pod różną postacią, a więc zima: ślizgawka, latem pływanie i t. d.

Po zorganizowaniu tych sportów. możemy urządzić zawody międzyklasowe i międzyszkolne, do których nie będą stawały już grupy wybranych, a wszyscy, którzy zdołali uzyskać odpowiednie usprawnienie. A zatem! do pracy zimowej nad młodzieżą szkolną.

Młodzież szkolna, a kluby sportowe.

Stałe narzekania wychowawców na należenie młodzieży szkolnej do klubów i stowarzyszeń sportowych i stąd płynące często przykre konsekwencje, zarówno w postępach w nauce, jak i ustosunkowaniu się do szkoły, wywołały zakaz ministerjalny.

Zabrania on młodzieży uczącej się być członkami klubów i stowarzyszeń gimnastyczno-sportowych oraz wyjaśnia ustosunkowanie wzajemne szkół i organizacji sportowych w pewnych wypadkach: A więc:

W zakresie instruowania i wychowania fizycznego winny szkoły ograniczyć się do sił nauczycielskich, znajdujących się na etacie szkolnym lub w wypadkach koniecznych do instruktorów indywidualnie zakontraktowanych dla szkoły. Zawieranie umów z jakiemkolwiek stowarzyszeniem na dostarczenie szkole nauczyciela wychow. fizycznego jest niedozwolone. W razie konieczności szukania dla szkoły odpowiedniej sali gimnastycznej, boiska czy sprzętu gimnastyczno-sportowego, może dyrekcja szkoły zawierać umowy ze stowarzyszeniami na dzierżawę czy pożyczanie sali. boiska, czy sprzętu dla młodzieży szkolnej pod warunkiem jednak. że będzie wyzyskane w tej akcji pośrednictwo Wojewódzkiego, Pow. lub Miejskiego Komitetu Wych. Fiz. i P. W., że świadczenia ze strony dyrekcji szkoły będą wyłącznie natury materjalnej. a w żadnym wypadku nie będą dotyczyły młodzieży szkolnej, ani zbiorowo ani pojedynczych jednostek z pośród niej i że wychowanie fizyczne będzie prowadzone przez nauczyciela szkoły.

Wychowanie fizyczne szkolne. wino zaspakajać w zupełności ogół młodzieży szkolnej. Nieliczne jednostki szczególnie zamiłowane i uzdolnione w sporcie można i należy nadprogramowo dokształcać. W tym celu należy zakładać dla młodzieży szkolnej jednej miejscowości, międzyszkolne kółka sportowe.

Kółka te mogą powstać z zarządzenia władzy szkolnej (porozumienie dyrektorów szkół na żądanie kuratorjum). Władza ta wysuwa kierownika z pomiędzy nauczycieli wych. fizycz. i ewentualnie instruktorów. Kółka te nie mogą mieć statutów ani regulaminów o charakterze zrzeszeniowym. a sposób ich organizacji i praca w nich. winna być uważana za analogiczną do nauki przedmiotów nadobowiązkowych. Koedukacja w kółkach sportowych niedozwolona; dlamłodzieży szkolnej żeńskiej należy w miarę potrzeby organizować koła sportowe odrębne.

W zakresie przysposobienia wojskowego, może się młodzież szkolna szkolić jedynie w hufcach szkolnych przysposobienia wojskowego. Włączanie indywidualne czy zbiorowe uczniów (enic) do

jakiejkolwiek innej organizacji przysposobienia wojskowego jest niedozwolone.

Młodzież szkolna może brać udział tylko w szkolnych i międzyszkolnych zawodach gimnastycznych i sportowych. tak indywidualnie jak zbiorowo, jako drużyny czy określone jednostki organizacyjne szkolne.

W pokazach i zawodach organizowanych przez Państwo wzgl. w Jego imieniu przez Wojew.. Pow. lub miejskie komitety W. F. i P. W. mających na celu pokaz stopnia usprawnienia fizycznego i wojskowego społeczeństwa może młodzież szkolna występować zespołowo i indywidualnie, przyczem dyrekcja szkoły ma swobodę w ocenie, które punkty zawodów lub pokazów są dla młodzieży szkolnej dostępne. Poszczególny uczeń (ica) zasadniczo członek szkolnego kółka sportowego może w bardzo wyjątkowych wypadkach uczestniczyć w charakterze zawodnika (czki) niestowarzyszonego w indywidualnych zawodach sportowych, tylko za zezwoleniem przełożonej władzy szkolnej.

Dyrekcja szkoły winna zezwolenia te uzależniać od opinji kierownika kółka sportowego szkolnego i lekarza szkolnego, należytego sprawowania i postępów w naukach ucznia (icy). Uczeń taki nie może pod żadnym warunkiem brać udziału w zawodach pod firmą lub w barwach jakiegoś stowarzyszenia czy klubu, lecz winien występować w charakterze szkolnym.

Zasady udziału młodzieży szkolnej w drużynach szkolnych Związku Harcerstwa Polskiego pozostają nadal niezmienione. W ten sposób została zupełnie przekreślona możność należenia uczniów do klubów. Życzyć należy tylko, naszym władzom szkolnym, sprostania obecnym swym obowiązkom i rozbudzenia zainteresowania pracami szkoły wśród uczącej się młodzieży.

Dr. W. D. — Lwów.

Sport a zdrowie.

Środki odmładzające.

Życie pierwotne ludzkości, czy to w zamierzchłych czasach przedhistorycznych, czy też w starożytności i średniowieczu posługiwało się głównie pracą wielkich grup mięśniowych, tak mężczyzny jak kobiety. Czy rozpatrywać będziemy pracę na roli, czy też łowiectwo, czy ćwiczenia obronne i wojskowe, a nawet kobiece prace domowe tych okresów, wszędzie spotkamy się z intenzywną pracą fizyczną całego ciała. Kierowała nią koordynacja działalności wielkich grup mięśniowych i systemu nerwowego: dużą pomocą było zainteresowanie się pracą, gdyż była to prawie zawsze praca dla siebie, lub swej łatwo pojęciowo uchwytnej bezpośredniej korzyści. Stąd łatwo było o tak wielce korzystną radość pracy, która rzemieślników starożytności i średniowiecza zaprowadziła na tak wysokie wyżyny artystyczne.

Cywilizacja stworzyła olbrzymie zbiorowisko ludzkie i zupełnie nowe warunki życia w miastach. Organizm ludzki, doskonale dostosowany do potrzeb życia pierwotnego, został wykolejony zupełnie. Na pierwszym planie stoi albo praca niewielkich grup mięśniowych o bardzo wysokich wymaganiach koordynacji nerwowo-mięśniowej, lub też praca umysłowa.

Typów możemy rozróżnić kilka:

Pierwszy — to praca fizyczna o wysokiej dokładności, wielkich wymaganiach koordynacji nerwowo-mięśniowej np. krawiec, szewc, szwaczka; praca zwykle bardzo jednostajna, monotonna, umysłowo nieinteresująca.

Drugi — praca umysłowa na stanowiskach podrzędnych najczęściej urzędniczych, zwykle w pozycji siedzącej. Bardzo często nudna, otępiająca umysłowo.

Trzeci — rzadki, praca umysłowa na kierowniczych stanowiskach, przy dużej odpowiedzialności. Typ bardzo interesujący, lecz ogromnie wyczerpujący.

U kobiet prace zarobkowe, będą podobne jak u mężczyzn: kobiece zaś prace domowe są żmudne o mało widocznych wynikach ,mało uznawane, nużące fizycznie i duchowo. wzmagające małostkowość i skłonność do smutku. skutkiem zwykłej przy nich samotności.

Wyniki tego wykolejenia nie dały też długo czekać na siebie. Dziś możemy już stwierdzić, że człowiek zupełnie zdrów i w pełni sił fizycznych jest wśród ludności miejskiej rzadkością.

Społeczeństwa starsze od nas, pod względem rozwoju życia miejskiego i kultu dla intenzywnej

pracy, dawno już szukały przeciwwagi i znalazły ją w zamiłowaniu do sportu.

Racjonalne wychowanie fizyczne, rozwija młodzież fizycznie i pozwala jej na zdobycie pełni sił. Zdobyć je jednak nie wystarcza, trzeba je pielęgnować i dalej rozwijać do lat 25—28—30. by potem jak najdłużej zatrzymać na wysokim poziomie. Koroną więc racjonalnego wychowania fizycznego musi być sport, by wszczepić w młodzież zamiłowanie do sportu tak silne, że wystarczy już na całe życie, do późnej starości.

Sport kształci prócz sił fizycznych, także energję i hart. „Stracone" na uprawianie sportu godziny nie są niemi, gdyż się stokrotnie opłacają podwyższeniem energji i wydajności pracy. Kemmerer zapytany o braki w kierownictwie polskieko przemysłu, handlu i bankowości, dał niespodzianą dla pytających odpowiedź: „Brak boisk i klubów sportowych, czynnego uprawiania golfu, czy innych gałęzi sportu przez dyrektorów i kierowników".

Jeszcze ciekawsze są uwagi jednego z wybitnych profesorów angielskich o wyszukiwaniu ludzi dla prowadzenia fabrycznych pracowni. Metalurgiczny przemysł angielski przechodzi ciężkie przesilenie, walczy więc o swoją egzystencję przez naukową organizację pracy, wprowadza pracownie, które ciągle ulepszają i podnoszą produkcję. Wartość pracowni zależy w bardzo znacznej mierze od jej personalu i tu profesor udziela dziwnych rad: nie szukać za gotowymi specjalistami, wobec ciągłego i szybkiego postępu nie znajdziemy ich, znaleźć dobrego fachowca, ogólnie w tej dziedzinie dobrze wykształconego. Gdy takiego znajdziemy, skontrolować jego ogólne wiadomości i poziom, a jeśli zadowalają, nie iść bynajmniej — o dziwo — w kierunku specjalizacji, lecz pytać o jego ulubioną „mrzonkę" (hobby). W stosunkach anglo-saskich będzie nią prawie zawsze jakaś gałąź sportu; z ognia zaś i zapału, z jakim badany o tem opowiada, będzie można — wedle profesora angielskiego — najlepiej wnioskować o energji i chęci do pracy.

Jak widzimy więc, wpływ sportu na energję i zdolności do pracy oraz wydajności jej, jest wysoko oceniany. Nie jest to dziwnem: przy anormalnem życiu miejskiem, na niedostosowany jeszcze organizm ludzki źle wpływającem, stanowi sport jedyną możność wyrównania i łatwego oraz korzystnego dla ogólnej sprężystości wypoczynku. Typ pierwszy pracowników miejskich, potrzebuje ruchu i pracy wielkich grup mięśniowych, zainteresowania nerwów, oczu i ducha; uprawiać więc powinien gry zespołowe, bieganie, a więc piłkowe drużynowe rozmaitego typu, jak palant, piłka nożna, ręczna, hokey. Doskonałe jest również pływanie, wraz z kąpielą słoneczną. Typ drugi potrzebuje podniety duchowej, wielkiego napięcia znużonych monotonnią nerwów, wesołości i towarzyskości dookoła siebie. Ćwiczenia o wysokich więc wymaganiach odwagi, bystrości i szybkości będą wskazane. Szermierka, tennis, boks, wchodzą tu w rachubę.

Typ trzeci musi nerwy swe zwolnić z napięcia; poprzednie więc ćwiczenia będą wręcz przeciwwskazane. Zato sięgniemy do wyczynów o wysokiem zautomatyzowaniu ruchów; lekka atletyka, biegi, chody, golf, pływanie na dalsze odległości, turystyka krajoznawcza i górska, turystyka wodna będą polecenia godne.

Wyniki regularnego i dobranego uprawiania sportu, za mało są znane i cenione pod dwoma zwłaszcza względami.

Pierwszy z nich — to zachowanie pięknej linji ciała. Gdy razu jednego w towarzystwie lekarza-sportowca, Paryżanina, mogłem wglądnąć w tajniki gabinetów toaletowych i programów zajęć rannych sławnych piękności Paryża, przekonałem się, że 9/10 miejsca w obszernych salach toalet zajmują przybory gimnastyczne, aparaty Zanderowskie, przybory do kąpieli i masażu, a programy zajęć obfitują w chody, biegi, masaże, kąpiele, pływanie, całkiem po sportowemu traktowane. Mężczyznom też podobna troska o swą linję nie zawadzi.

Wyniki zaś racjonalnego treningu są wręcz fenomenalne. Przecież ów Anglik z Durbanu przebiegł 82 klm. z Brighton do Londynu w 6½ godziny, z szybkością około 13 klm na godzinę. Maratończycy finlandzcy — Kohlemainem — stawali przez 12 lat do biegów maratońskich, „królowie" narciarze — Norwegji Haug i Bergendahl zdobywali mistrzowstwa wśród setki przeszło najwybitniejszych narciarzy po 5, 6 i 7 zim z rzędu. Szwedzi i Szwedka nawet, odbywają corocznie 90 klm. bieg narciarski z Dalekarlji w stukilkunastu zawodników; w biegach na przełaj w Göteborgu, startują ojcowie wraz z synami. Jak widzimy więc, można lata całe utrzymać się nawet na bardzo wysokim poziomie, zachowując długo energję i wytrzymałość, przedłużając młodość. Drugi ten wzgląd jest bardzo mało znany, a przecież możemy śmiało darować życie szympansom afrykańskim, dziś tak licznie z Afryki sprowadzanym dla zabiegów odmładzających ludzi Woronowa, i przedłużać młodość swą regularnemi ćwiczeniami sportowemi.

Za wzór służyć nam może owa mieszkanka Kalifornji, która w dzień swych urodzin wzięła wnuczęta do łodzi motorowej i wypłynęła na pełne morze, tam wskoczyła do wody i przepłynęła 1 milę angielską (1609 m), poczem wdrapała się z powrotem do łodzi i wracając do brzegu zapowiedziała

wnukom, że odtąd każde urodziny swe w ten sposób obchodzić będzie. A były to jej urodziny sześćdziesiąte i trzecie.

W interesie więc własnej zdolności do pracy, zachowanie energji i przedłużenia młodości, garnąć się winniśmy jak najgoręcej do sportu!

ALEKS. SAŁAMAŃCZUK — Lwów.

Minimum, maximum i optimum w sporcie.

Sport zjednując sobie czem raz większą popularność, prawie że niespostrzeżenie wprowadza cały szereg pojęć i terminów, które nadzwyczaj łatwo przyjmują się. Ponieważ pojawienie się tych słów, odbywa się wśród najszerszych warstw, które bardzo często bezkrytycznie temi pojęciami i terminami operują, nic łatwiejszego jak spaczenie ich znaczenia. Stąd pewnego rodzaju dezorjentacja przy czytaniu poważniejszej literatury sportowej, fałszywe zrozumienie wskazówek, tak głoszonych jak i czytanych przez sportowców. Ilość terminów, pojęć i zwrotów sportowych odpowiednio do rozwoju literatury sportowej stale wzrasta, wymaga więc stałego kontaktu ze sportem i literaturą sportową, ażeby znaczenie ich zrozumieć i odpowiednio ocenić.

Do słów w sporcie bardzo często używanych, względnie jeszcze częściej nadużywanych należą słowa: minimum, maximum i optimum.

Łacińskie te słowa stale dotąd używano w naukach przyrodniczych. I tak np. w bakterjologji posługujemy się temi słowami dla oznaczenia odpowiedniej temperatury, przy której bakterji w mniejszym lub większym stopniu rozwijają się. Dla późniejszego, łatwiejszego zrozumienia znaczenia tych słów w sporcie, zastanówmy się co oznacza to minimum, optimum i maximum temperatury dla rozwoju bakteryj.

Od czasu, gdy za przyczynę wielu chorób zaczęto uważać niewidoczne dla gołego oka zarazki-bakterje, rozpoczęły się mozolne i trudne jak i równie niebezpieczne doświadczenia nad wyodrębnieniem pojedynczych rodzajów zarazków dla dokładnego poznania ich cech życiowych jak i warunków rozwoju. Teoretyczne rozważania jeszcze przed stwierdzeniem bakteryj, pozwalały przypuszczać, że dla każdego rodzaju bakteryj, wywołujących tę czy ową chorobę, muszą istnieć jakieś szczególnie dogodne warunki, które zabezpieczają im tak nagły i masowy rozwój.

Doświadczenia wykazały, że pierwszym i kardynalnym warunkiem jest odpowiednia temperatura. Już sam przymiotnik „odpowiednia" — każe domyślać się, że nie przy każdej temperaturze bakterje rozwijają się.

Temperatura, która zapewnia danym bakterjom najkorzystniejsze warunki rozwoju, stanowi charakterystyczne dla nich „optimum". Dla wszystkich bakteryj chorobotwórczych dla człowieka, optimum rozwoju bakteryj równa się temperaturze ciała ludzkiego, a więc 37° *C.*

Idąc zaś w dół lub w górę od optimum, możemy oznaczyć dokładną granicę dolną czy górną, która już jest krytyczna dla bakteryj. W ten sposób oznaczymy minimum i maximum temperatury, w której życie bakteryj już zostanie zagrożone. I tak np. osiągnięcie minimum temperatury zahamuje ich rozwój, przekroczenie maximum temperatury, działa na nie zabójczo.

Zaznaczyć by jeszcze należało, że przy zaistnieniu odpowiednich warunków t. zn. optimum, bakterje, dla których istniało minimum, mogą się znowu rozwijać.

Co oznaczają słowa minimum, optimum i maximum, w sporcie?

Kwestja minimum stała się aktualna od chwili projektu wprowadzenia odznaki sportowej za minimalne wyniki sportowe, przewidziane dla danego wieku. Na podstawie obserwacyj, doświadczeń i najpewniej przy pomocy statystyk, można dokładnie określić na jaki wynik sportowy powinien zdobyć się organizm człowieka w tym czy owym roku życia. Osiągnięcie minimalnych wyników sportowych świadczy, że dany organizm normalnie rozwija się; i rokuje nadzieję, że sprawność jego w danym okresie wystarczająca przy odpowiedniej zaprawie sportowej może i powinna dać lepsze wyniki.

Optimum w sporcie ma oznaczać okres wzgl. lata, w których dany organizm największe odniósłby korzyści z zajęć sportowych.

Kwestja optimum, długi okres czasu była przedmiotem badań i doświadczeń lekarzy i pedagogów. Rozwiązanie tej kwestji było nader ważne, choćby ze względu na różnicę zapatrywań różnych

ludzi. Bardzo często bowiem ludzie, którzy wskutek swego zajęcia, czy też dzięki cywilizacji cierpią na mniejszego lub większego stopnia dolegliwości, szukając porady u lekarzy, nie dostają gorsetów, lekarstw i t. d., a tylko polecenie uprawiania gimnastyki i sportów. Zdziwieni, a czasem i oburzeni, lekceważą bezkrytycznie takie polecenia, usprawiedliwiając się przed sobą, że przecież ich wiek lub też jakaś nieznacznego stopnia dolegliwość nie pozwalają im na uprawianie sportów i gimnastyki.

Częste są jednak wypadki, gdzie rodzice przejęci zasadami sportu, małoletnie swe dzieci zmuszają do uprawiania gimnastyki i sportów. Dzieje się to niby w celu zapobieżenia różnym dolegliwościom, dla zahartowania. Gdy lekarz poleci więcej ruchu, gdy kochająca matka przekona się po przeczytaniu odpowiedniej książki o zbawiennym wpływie gimnastyki i sportów na ożywienie obiegu krwi, pobudzanie apetytu, wówczas w tych zajęciach widzi jedyny środek na małokrewność, bole głowy i t. d.

O regularnem uprawianiu sportów, czy też jakichś systemach specjalnych dla dzieci, nie może być przecież mowy w okresie, gdy organizm dziecka rozwija się, gdy trzeba organizmowi pozostawić pewnego rodzaju czas i swobodę, a nie krępować go zawczasu może nawet i nie odpowiedniemi ćwiczeniami. Zdrowe dziecko samo odczuwa potrzebę ruchu i tem tłumaczymy sobie konieczność zabaw, tak charakterystycznych dla rozwijającego się organizmu.

Wiek przedszkolny więc i pierwsze lata szkolne niepowinny również nosić cech jakiejś zaprawy sportowej. Tu zabawy i racjonalna, umiejętnie prowadzona gimnastyka powinna u dzieci wywołać zadowolenie, nigdy zaś znużenie, czy też nawet niezadowolenie.

Rok dwunasty, trzynasty i czternasty życia, powinien nosić pierwsze cechy umiejętnej zaprawy sportowej. Jest to okres, najbardziej odpowiedni dla planowej, przygotowawczej pracy na polu sportowem. Umiejętność zaś stosowania zaprawy będzie polegała na wykluczaniu zajęć połączonych z wysiłkiem fizycznym większego stopnia.. Zapaśnictwo, długotrwałe biegi, gra w piłkę nożną, która w tym okresie jest jeszcze zbyt wyczerpująca, muszą być bezwzględnie zakazane. Wywołać bowiem mogą poważne zaburzenia w rozwoju organizmu, jak zaburzenia ze strony serca, płuc i t. d.

Jeszcze większą ostrożność wymaga fizyczne wychowanie dziewcząt. Wychowanie ich powinno stale nosić charakter raczej zabaw ruchowych, ograniczać się do tańców gimnastycznych, pływania. które jednak nie śmie nosić cech zawodów.

Okres optimum w sporcie będzie odpowiadał okresowi, w którym rozwój organizmu jest prawie na ukończeniu: znaczy to, że organizm w tym okresie jest na szczycie swego rozwoju, rozporządza wtedy odpowiednim zasobem sił i może bez obawy zdobyć się na większy wysiłek fizyczny. W tym okresie przeważnie. odkrywa się wschodzące gwiazdy sportowe. Bardzo często świetnie zapowiadający się sportowcy. po pewnym czasie schodzą z widowni. Przyczyną nieodpowiednia zaprawa. Bo organizm wprawdzie zdolny jest na większy wysiłek, ale za częsty wysiłek powoduje zanik sił i wyczerpanie zmusza sportowca do porzucenia uprawiania sportów, dzięki nieodpowiedniemu dysponowaniu zasobem sił organizmu.

Okres ten, ukończonego rozwoju, leży między siedemnastym a dwudziestym pierwszym rokiem życia. W tych latach też najwięcej rekordomanji. Kto tylko czuje odpowiedni zasób sił, nie oglądając się na odpowiednio stosowane metody zaprawy. zaczyna usilnie myśleć o stawianiu rekordu. Największą ilość rekordów postawiono właśnie pomiędzy dwudziestym a trzydziestym rokiem życia. Wszyscy prawie profesjonaliści w sporcie. zjawiają się na widowni w trzecim dziesiątku lat życia i nader rzadko ponad trzydziestką na niej utrzymuje się.

Rozumie się, że są wyjątki. Spotkać można organizmy, które przed dwudziestym, jak i po trzydziestym roku życia są w pełni sił rozwoju organizmu i na takiej dłuższy czas utrzymują się.

Doświadczenie wykazało, że sportowcy, którzy nader szybko postępowali w zaprawie sportowej i usilnie starali się o jak najprędsze osiągnięcie maximum, na jakie tylko ich organizm zdobyć się mógł, nie długo mogli wytrwać w tem postanowieniu; organizm ich bowiem odmówił posłuszeństwa i wschodząca gwiazda nagle bladła i bezpowrotnie znikała z widnokręgu sportowego. Przeciwnie zaś, ci, którzy powoli i stopniowo przechodzili od minimalnych wyników sportowych do maxymalnych w okresie optimum, dłuższy czas na tej wyżynie utrzymali się, wprawiając wszystkich w zdumienie. Nigdy też nie znikali nagle, a zdolność ich do maksymalnych wyników zwolna ustępowała, podobnie jak i zwolna zwiększała się. I ten typ sportowców do późnego wieku odznacza się nader rzeźkim wyglądem, odpornością na wszelkie choroby i trudy, tak fizyczne jak i psychiczne.

Zasadniczo dla wszystkich, którzy nie cierpią na poważniejsze choroby serca, czy naczyń krwionośnych jak i poważniejsze schorzenia innych narządów, nie istnieje nigdy okres życia, któryby wy-

kluczał i ograniczał możność oddawania się zajęciom gimnastycznym czy sportowym. Istnieje okres, w którym rodzaj zajęć sportowych czy gimnastycznych zmienia się, przechodzi w zajęcia, które wymagają mniejszego wysiłku, nigdy zaś dla ludzi zdrowych po okresie minimum. optimum i maximum nie może i nie śmie przyjść okres pessimum w sporcie! Bo w takim razie nie racjonalną rzeczą było przestrzegać w młodszym okresie rozwoju minimum, zaprawiać w optimum do maximum wyników!.

Racjonalne podstawy rozwoju, zdobył sport z chwilą, gdy świat lekarski zaopiekował się tą nową gałęzią wychowania fizycznego. Systematyczne doświadczenia i długotrwała obserwacja pozwoliły w zupełności poznać i określić dokładnie dobre i złe strony gimnastyki i sportów. Fakt godny zanotowania, że z chwilą zainteresowania się sportem świata lekarskiego, łączy się powstanie różnych nowych racjonalnych systemów gimnastycznych (o nieracjonalnych nie wspomina się). Każdy racjonalny system ma zaś pewne dodatnie cechy, które zjednują mu licznych zwolenników. Ilość szkół. które wzięły sobie za cel kulturę fizyczną ciała, stale wzrasta (ale tylko zagranicą). Dla orjentacji wymienić by tylko należało szkoły: Hellereu, Dr. Saban, Mensendieck i t. d.

Do czegoż zmierzała nowoczesna medycyna roztrząsając dobre i złe strony sportów? Do czego doprowadziły doświadczenia i długotrwała obserwacja?

Olbrzymi materjał zebrany za cały czas wykazał konieczność opieki lekarskiej nad sportem Opieka lekarska — streszczając się — ma na celu określenie ogólnych wyników minimalnych dla poszczególnego wieku, dokładne oznaczenie okresu optimum dla poszczególnych jednostek. jakoteż stwierdzenie — ale tylko w wyjątkowych wypadkach — możności maksymalnego wysiłku dla osiągnięcia poszczególnych wyjątkowych wypadków.

Dzięki medycynie przeprowadzono podział zajęć sportowych i gimnastycznych i w ten sposób umożliwiono osiągnięcie największych korzyści. Określono dokładnie średnią ilość wysiłku. potrzebnego dla wykonania tego czy owego ćwiczenia. licząc się z tem, że nie każdy organizm w danym stopniu rozwoju (licząc od urodzenia) jest na tyle wyrobiony, ażeby mógł dane ćwiczenia z korzyścią wykonywać. Ma to wielkie znaczenie w szkołach, gdzie nawet dzieci-rówieśnicy pod względem lat, posiadają organizmy na różnym stopniu rozwoju fizycznego, pomijając już rozwój umysłowy.

Przy oznaczaniu okresu optimum wymaga dziś medycyna dokładnego i szczegółowego zbadania danego osobnika, określenia jego konstytucji fizycznej, stanu pojedynczych narządów, a w pierwszej miarze serca i płuc. Dzięki tak dokładnym badaniom. można było wykazać wpływ sportów na te przedewszystkiem narządy, a więc cerce i płuca. Dzięki tym licznym, corocznie, czy nawet kilkakrotnie w ciągu roku przeprowadzonym badaniom lekarz po raz pierwszy spotkał się ze zdrowym człowiekiem. Od tego czasu bezpośredni kontakt lekarza ze zdrowym człowiekiem wykazał zbawienny wpływ tej ciągłej sztyczności. na stan zdrowia powierzonych opiece lekarskiej.

Zadaniem poradni sportowej. lekarzy szkolnych jest oddzielenie osobników. którzy rozwojem organizmu swego nie mogą sprostać wymaganiom minimum zajęć i powierzenie ich specjalnej opiece. Ta zaś ma na celu, przy pomocy specjalnych środków, uzupełnić braki i postawić sprawność organizmu na wyżynie wymaganego minimum.

W każdym poszczególnym wypadku, wszystkie składowe części organizmu bierzemy jak równowartościowe, a więc w równej mierze otacza się opieką system mięśniowy, jak i kostny, serce jak i płuca.

Z chwilą, gdy narządy pod względem swej sprawności będą spełniały swą funkcję bez zarzutu, wówczas zbliżamy się do okresu optimum. Sprawność wszystkich narządów w okresie optimum musi być spotęgowana równocześnie, co pociąga za sobą bezwzględne unikanie jednostroności w zaprawie sportowej. Jednostronność bowiem w okresie optimum. zmniejszy wszechstronność organizmu i odbierze mu możność możliwie długotrwałego dysponowania zasobem sił organizmu w czasie maksymalnych wysiłków.

Bez systematycznej. dłuższej zaprawy. żaden organizm nie może osiągnąć optimum i jakiś czas na tej wyżynie utrzymać się. Do utrzymania się na poziomie optimum, potrzeba oprócz wyżej wspomnianych już fizycznych własności jeszcze silnej woli.

I podczas. gdy osiągnięcie minimum jest obowiązkiem każdego dla zdobycia potwierdzenia prawidłowego rozwoju organizmu. to dla osiągnięcia optimum, potrzeba już silnej woli. która też odpowiednio musi wzrastać, jeżeli dany osobnik chce możliwie długo utrzymać się na poziomie optimum. Gdy przy osiąganiu minimum wyników. organizm był gotowy do przepisanych wymagań i wola nie odgrywała tu wielkiej roli, to przy optimum. silna wola jest czynnikiem decydującym. Odpowiednio i proporcjonalnie do wzrostu warunków fizycznych organizmu, wzrastać i kształcić się musi i wola. I tu leży pewne niebezpieczeństwo.

Silna woli rodzi często chorobliwe ambicje, a te prą do rekordowych wyników. I tu leży właściwie

krytyczny punkt kształcenia do doskonałości cielesnej i do pewnego stopnia duchowej organizmu w okresie optimum.

Dla pojedynczych osobników, czy też społeczeństwa i państwa, nie może i nie powinien być rekordowy wyczyn sportowy miernikiem doskonałości organizmu i stanu zdrowia społeczeństwa! Nie nagrody, rekordy i dyplomy przyniosą bowiem korzyść, a tylko poczucie zdrowia i zadowolenie z życia dadzą rękojmię doskonałości i sprawności cielesnej danego społeczeństwa.

A czyż nie do tego dąży nasze wychowanie fizyczne? Nie idzie tu nam o maximum wysiłków w pewnym okresie, boć to przecież prowadzi bezwzględnie do wyczerpania i eliminuje daną jednostkę na pewien czas z grona ludzi zdolnych do pracy i czynu. My dążymy przecież do utrzymania zdrowych jednostek możliwie długo w okresie optimum. To znaczy wychowywać z korzyścią dla danych jednostek i państwa. To znaczy kształcić ciało i tworzyć świątynię dla silnego ducha!

Nie wszyscy jednak są tego zdania. Wielu sportowców i pedagogów twierdzi, że dążenie do rekordów i rekordy są równie ważnym czynnikiem w wychowaniu. Twierdzą bowiem, że dążność zbliżenia się i osiągnięcia wyniku, świadczącego o prawdziwej doskonałości, musi przecież posiadać bezsprzeczne cechy wychowawcze o nieprzeciętnem znaczeniu. Uważają, że osiągnięcie rekoru to pewnego rodzaju zakończenie kształcenia organizmu. Twierdzą, że starożytni Grecy stworzyli arcydzieła idealnych postaci, tylko dzięki młodzieży, która nie ograniczała się do wymaganego minimum, a dzięki zaletom ciała i ducha przez optimum wzniosła się na wyżyny maxymalnych wysiłków, a następnie i rekordów. Sprzeciwiają się więc zasadniczo hamowaniu dążności młodych organizmów sięgania po świadectwo zbliżonej do ideałów sprawności ciała, a bezsprzecznie i ducha.

Czy mają rację ich rozważania, pokaże przyszłość. Jak długo jednak nie określono wartości pojedynczych zjawisk, tak długo ze względów pedagogicznych nie można je stosować.

Naszym obowiązkiem operować i rozporządzać czynnikami stwierdzonymi i bezwzględnie pewnymi. I na tej podstawie kształćmy i hartujmy organizmy, których zdobycie minimów będzie pierwszą rękojmią stopniowego wznoszenia się do okresu optimum i możliwie długiego wytrwania w niem z korzyścią dla naszego ciała, ducha, społeczeństwa i państwa.

CZESŁAW RĘBOWSKI.

Lekka atletyka polska po sezonie letnim.

Rok przedolimpijski obfitował po raz pierwszy w Polsce w szereg wystąpień naszej lekkiej atletyki na zewnątrz. Spoziomowanie naszej klasy czołowej, wybitny udział dotychczasowej prowincji sportowej, t. j. Poznania i Krakowa w najpoważniejszych zawodach krajowych i międzypaństwowych — wreszcie liczny i bogaty w wyczyny start lekko-atletek trzech okręgowych związków były prognostykiem na najlepsze nasze spotkanie z sąsiadami.

Przystosowanie się częściowe do systemu treningu zagranicznego, a przedewszystkiem racjonalna zaprawa zimowa i wczesny start z Włochami wróżyły jak najlepsze wyniki w pełnym sezonie.

Okno do zagranicy dla lekkiej atletyki polskiej przebiliśmy już w miesiącu kwietniu; spotkania naszej reprezentacji w Rzymie i w Medjolanie jakkolwiek zakończyły się jedną przegraną i jedną wygraną — nie przyniosły nam wcale rozczarowań. Do przegranej z Włochami byliśmy przygotowani, a zbyt wczesny termin jak na nasze warunki był dla nas usprawiedliwieniem uzasadnionem.

Mecze rozegrane z Jugosławją oraz z Estonją i Łotwą — pozwoliły nam zatrzeć wrażenie przegranej z Włochami, a ponadto utrwaliły nas w przekonaniu, iż zwycięstwa z zespołami czeskiemi, dotychczas najlepszemi w świecie słowiańskim — nie są problematyczne. Przegrana nasza i to w stosunku aż nadto bolesnym (92:66) z Czechami podcięła w dużym stopniu nasze ambicje w walce o hegemonję w lekkiej atletyce wśród słowian.

Pokonaliśmy w sezonie Jugosłowian, nie pretendujących absolutnie do I-go miejsca wśród lekko-atletów słowiańskich, pokonaliśmy dobrane zespoły estońskie i łotewskie — to efekt najbardziej realny.

Pomimo obliczeń optymistów musieliśmy uchylić czoła przed drużyną czeską, choć wygrana nasza leżała w sferze możliwości. Trudno było wprost wątpić w możliwości sukcesu naszego, wówczas, gdy papierowe wyliczenia przemawiały wyraźnie na naszą korzyść, gdy terenem walki sportowej miała być nasza bieżnia z naszą publicznością. Na wstępie już atmosfera sportowa parku Skaryszewskiego (stadjon A. Z. S-u warszawskiego) stawała się dla naszej drużyny coraz cięższą; konkurencje, w których byliśmy najzupełniej pewni, stawały się, niestety, łupem gości (tyczka, dysk).

Wypróbowani w roku ubiegłym zawodnicy, autorzy dobrych wyników w sezonie bieżącym wykazali wyjątkową baissę na bieżni.

Obóz kondycyjny w Poznaniu, w którym gros naszych lekko-atletyków sposobiło się i krzepiło fizycznie — nie podniósł formy zawodników tak, jak należało się spodziewać. Niezawodni i wypróbowani — miast nam punktów przysporzyć, pogrążali nasze akcje sportowe aż... do ostatecznej przegranej.

Pozornie więc winę przegranej należałoby adresować do samych zawodników, tem bardziej, iż przystępowali do startu świadomi wyjątkowej doniosłości tego dwumeczu.

Takie potraktowanie sprawy byłoby jednak krzywdzące w stosunku do tych, którzy i na gruncie obcym, własnemi nogami i tytanicznym nieraz wysiłkiem woli torowali dobre imię dla polskiego lekko-atlety.

Pomimo bardzo dogodnych warunków treningowych w Poznaniu i pobytu w obozie przedolimpijskim, większości naszych asów — najlepsza forma zawodników w tegorocznym sezonie należała już do przeszłości. Dwumecz z Czechami dał nam okazję do zaobserwowania szeregu posunięć fałszywych, jakich dopuściliśmy się w ciągu bieżącego sezonu. Największym błędem było przeładowanie naszego programu lekko-atletycznego zawodami międzypaństwowemi bez gruntowniejszego poznania uprzednio zdolności i kwalifikacyj naszych sportowców na wstępie i u schyłku sezonu.

Okazało się, iż utrzymanie w maksymalnej formie sportowej naszych zawodników w ciągu 6—7 miesięcy jest narazie niemożliwe. Punktem kulminacyjnym dla naszych lekko-atletów były miesiące: maj, czerwiec. Wczesny zryw naszej elity lekkoatletycznej spowodował kompletną baissę w sezonie jesiennym. Doświadczenie to, okupione klęską naszej lekkiej atletyki od zespołu czeskiego, jest dla nas cenne przed olimpjadą amsterdamską.

Musimy odrzucić wszelkie projekty sportowe nie idące po linji wymagań zaprawy olimpijskiej i godzące w planowość pracy programowej. Tak, jak we wrześniu byliśmy zwyciężani przez nieznanych nam zawodników czeskich, częstokroć nawet mniej znanych w samych Czechach, tak samo musimy być przygotowani na poprawę klasy u sąsiadów naszych i na ukazanie się nowych gwiazd w konstelacji przedolimpijskiej.

Dużym negatywem w zawodach tegorocznych poza rozbiciem programu przedolimpijskiej zaprawy było i to, że czołowi zawodnicy jako reprezentanci naszych barw państwowych nie mogli już poświęcić czasu na stylizację i techniczną stronę samego przygotowania, żyjąc pod znakiem li tylko maksymalnych swych wyników.

Jest rzeczą znaną, iż przy wypracowywaniu naszej koordynacji ruchów, wraz ze zmianą, czy też korektą stylu, — następuje zawsze kilku tygodniowe obniżenie skali wyników; zato następne miesiące przynoszą tem wydatniejszą poprawę. Nasi zawodnicy musieli zrezygnować z pracy nad stylem, to też poprawa ich wyczynów była niemożliwa.

Stałe więc napięcie pracy zawodników w kierunku maksymalnych wyników, występujące zresztą jako negatywny czynnik w walkach o punkty o puhar prof. Wittiga — nie wpłynęło dostatecznie korzystnie na stronę stylizacyjną naszych czołowych lek koatletów.

Ze względu więc na bardzo gorliwe przygotowania ze strony P. Z. L. A. a ponadto P. U. W. F. — do możliwie godnego reprezentowania naszych sztandarów sportowych w stadjonie amsterdamskim — należałoby uwagi te respektować w pracy przedolimpijskiej. Obecność Klumberga w Polsce, jednego z pierwszych dziesięcioboistów świata, a przedewszystkiem wykończonego trenera-stylisty — umożliwia wykorzystanie miesięcy przedolimpijskich na rzecz gruntownej zaprawy tecznicznej naszego zespołu reprezentacyjnego.

Przy dobrej technice, zawodnicy nasi nie będą przechodzić takich załamań psy-

chicznych, jakie obserwowaliśmy dotychczas, o ile tylko warunki terenowe zawodów i publiczność były dla nich obce.

Dobry styl — gwarantuje zawsze pewien poziom wyników, zwłaszcza w rzutach i skokach. Pod tym znakiem musimy prowadzić rzetelną pracę lekko-atletów naszych.

Panie nasze, jakkolwiek pod względem ilości zawodów sportowych o charakterze międzypaństwowym — nie wiele pozostały w tyle; w rezultatach sportowych były skromniejsze aniżeli należałoby przypuszczać. Pięciobój pań po raz pierwszy i z naszej inicjatywy zorganizowany na gruncie polskim o charakterze międzypaństwowym przyniósł nam przegraną tem boleśniejszą, iż w punkcie tym mieliśmy uchodzić za pierwszą klasę europejską. Jasny punkt na tle całorocznych zawodów — stanowi sukces Konopackiej w dysku, a w dodatku osiągnięty w obecności delegatów Austrji i Łotwy. Zawody indywidualne z Austrją rozegrane z wynikiem: 61 : 45 — rozegrane na zakończenie tegorocznego sezonu nie były już epilogiem przykrym, gdyż odtwarzają istotny stosunek sił lekko-atletek austrjackich i polskich.

Obóz olimpijski przyniósł bez porównania lepszy rezultat, dla pań, aniżeli dla zawodników olimpijskich i przyniósł w efekcie szereg wyników lepszych od dotychczasowych rekordów (Gędziorowska, Wiśka).

Wartość obozu olimpijskiego dla sportu kobiecego była doprawdy pozytywna, tembardziej, iż zawodniczki nasze zyskały dużo pod kątem technicznym i nauczyły się przedewszystkiem racjonalnie trenować. Zawody międzypaństwowe pań miały tę dodatnią stronę, iż były demonstracją naszej pracy w oczach zagranicy.

Lekcje, jakie przeszliśmy w tych kilku spotkaniach międzypaństwowych — dostarczyły nam okazyj do stwierdzenia wielu braków w naszej klasie lekko-atletycznej, a z drugiej strony nauczyły nas trzeźwego i realnego obliczania sił swych przed spotkaniami międzynarodowemi.

T. CHRAPOWICKI.

Turystyka wśród młodzieży szkolnej.

Ileż to marzeń, pragnień i zaciekawienia wzbudza dłuższa wycieczka, zapowiedziana młodzieży.

Kto tylko dowiedział się lub usłyszał od kolegi lub koleżanek o projektowanem wypadzie poza mury miejskie, już zaczyna opracowywać plan przygotowań, by w dzień wyznaczony na umówionem miejscu stanąć pełen radości i szczęścia, niemąconego brakami w zawartości plecaka lub monety w portfelu.

A po zerwaniu kontaktu z miejscem wyjścia, wiele zdobyczy chłonie uczeń lub uczenica, wiele wiadomości nowych chwyta, wiele wreszcie wrażeń i wspomnień miłych, połączonych często z jakimś chwilowem niebezpieczeństwem, dłuższym trudem, przechowuje wrażliwy umysł młodzieży.

Oderwanie młodej duszy od zajęć codziennych wyzwolenie jej na pewien czas z zakresu zwykłych spraw i poczynań, a przeniesienie do pięknej, poetycznej krainy szlachetnych pragnień i idealnych porywów przyrody — mają na celu wycieczki.

Są to owe rzadkie chwile w życiu, kiedy zapominając o ustawicznych troskach, bólach, radościach i całej skali potrzeb i powinności codziennych, podziwiamy inny świat i tkwiącą w nim potęgę. Wspaniały majestat Piękna, wszechwładnie opanowuje zarówno dusze prostaka jak i wysubtelnionego artysty. Umysł ludzki stara się wtedy rozświetlić tajemnicę otaczającego wszechświata, od tylu wieków badaną, a zawsze świeżą i nieodgadnioną.

Wreszcie olśniony, a zarazem przytłoczony nadzwyczajnym ogromem, wyczuwa jednak — co naogół w rozmaitych badaniach znajduje potwierdzenie, że całe to życie wszechświata, wszelkie ru-

chy i przeobrażenia odbywają się podług określonych reguł i praw.

Mimo możliwych wstrząsów, burz i kataklizmów, mimo odchyleń i wypadków, nie dających się podciągnąć do ogólnej normy, godzimy się, że całe to życie nie jest czemś chaotycznem lecz wynikiem wiążącym wszystkie zalotności i posiada — porządek i ład.

Wiele jeszcze innych bogatych, a może silniejszych w napięciu uczuciowem i zmysłowem powstaje zmagań w naszym mózgu, wiele wreszcie komórek z różnych ośrodków psychicznych zostaje pobudzonych do życia dzięki odbytej wycieczce turystycznej.

Są to wszystko korzyści duchowe.

Turystyka jednak dba też i o fizyczne — krzepi ciało, hartuje je i przyzwyczaja do dobrowolnego znoszenia trudów z radością i pewnością zwycięstwa.

Wreszcie zapoznaje swego adepta z pięknem ziemi ojczystej, zbliża go do braci, oddalonych o setki kilometrów od niego, pozwala zetknąć się z pięknemi pamiątkami lat ubiegłych i obecnych, zabytkami odwiecznej kultury przodków, a przez to kształci instynkty państwowe-twórcze, zapoznaje z przynależnością do gromady społecznej, jej obyczajami i zwyczajami.

Tak ćwicząc wszechstronnie bo duszę i ciało, rozbudzając niezwykle silnie poczucie stanowiska spolecznego, wycieczki turystyczne posiadają niezwykłą rolę w wychowaniu młodzieży.

Dzięki swym zaletom winny spotkać się z ogólnem uznaniem i całą powagą, jakiej wymaga cel i być prowadzone systematycznie i planowo, celem osiągnięcia zakreślonych korzyści.

Dotychczas spotykamy się naogół mało z wycieczkami szkolnemi turystycznemi, a jeszcze rzadziej z wycieczkami umiejętnie prowadzonemi.

Daleko odbiegamy od pracy na tym polu swych sąsiadów, niemców, czechów, a nawet austrjaków, w kraju których w miesiącach letnich, a nawet zimowych niema prawie stacji, gdziebyśmy nie spotkali brodatego nauczyciela wysiadającego lub wsiadajacego do wagonu z gromadą wesołej młodzieży, lub też wędrującej nauczycielki ze swemi wychowanicami.

A często spotyka się całe pociągi, wiozące dziatwę w odległe strony, by w zacisznym i uroczym ustroniu poznawać przyrodę i zbliżać się do niej.

Starania o rozwój turystyki i jej organizację prawidłową winny rozbudzić umysły wychowawców naszej młodzieży i zwrócić ich uwagę na tak zaniedbaną dziedzinę, stanowiącą uzupełnienie nader ważne w wychowaniu szkolnem.

Wiem, że są bardzo duże przeszkody i trudności przy organizowaniu wycieczki, lecz te z każdym rokiem zmniejszają się, a można mieć nadzieję, iż przy współpracy wszystkich niedługo zginą.

W roku bieżącym otrzymaliśmy schroniska noclegowe, których brak dawał się odczuwać gwałtownie.

Obecnie, dzięki zebranym wpłatom procentowym (50%) pobieranym od funduszu gier i zabaw państwowych szkół średnich ogólnokształcących, zawodowych, seminarjów nauczycielskich i niektórych szkół prywatnych Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego otworzyło 40 schronisk w różnych punktach Rzeczypospolitej.

Celem zorjentowania podajemy spis miejscowości, posiadających schroniska:

Województwo białostockie
Białowieża, szkoła powsz.

Wojew. kieleckie
Bodzentyn, szkoła powsz., Janów, Nowa-Słupia.

Wojew. krakowskie:
Andrychów, Dobczyce, Krościenko, Krynica, Krzeszowice, Lipnica Wielka, Lipnica Mała, Maniowy, Mszana Dolna, Nowy Sącz, Nowy Targ, Rożnów, Rytro, Tymowa, Zator, Żywiec.

Wojew. lubelskie:
Kazimierz, Puławy.

Wojew. lwowskie:
Lwów.

Wojew. łódzkie:
Tomaszów-Mazowiecki.

Wojew. nowogródzkie:
Nowogródek.

Wojew. pomorskie:
Brodnica, Chełmno, Gdynia, Kartuzy, Toruń, Wejherowo, Wiele, Zarnowice.

Wojew. poznańskie:
Gniezno, Kórnik.

Wojew. stanisławowskie:
Kołomyja, Mikuliczyn, Stanisławów.

Wojew. śląskie:
Bielsko, Brenna, Bystra, Cieszyn, Istebna, Jaworze-Nałęże, Katowice, Królewska Huta, Wisła, Zakopane, Zawoja.

Wojew. tarnopolskie:
Tarnopol.

Wojew. warszawskie:
Płock.

Wojew. wileńskie:
Wilno.

Schroniska te zostały urządzone w budynkach szkolnych. Każde schronisko otrzymało 20 łóżek-leżaków z materacami sprężynowemi.

Do korzystania ze schroniska ma prawo przedewszystkiem młodzież szkolna. O ile lokal jest wolny, mogą z niego korzystać wycieczki pozaszkolne. Opłata za jeden nocleg wynosi 20 gr. od osoby na rzecz służby. Z tego samego schroniska noclegowego korzystać można zasadniczo nie dłużej, niż przez trzy noce z rzędu. Dłuższy pobyt jest dozwolony tylko wówczas, gdy do schroniska nie zgłosiła się żadna inna wycieczka szkolna oraz gdy zarząd lokalu wyraził na to swą zgodę.

Dla schroniska opracowano regulaminy, dla młodych turystów obowiązujące przepisy higjeniczne podczas wycieczek, dla organizujących wycieczki szkolne — wskazówki.

Oprócz powyżej wspomnianych schronisk, Komisja Turystyczna województwa śląskiego ubiega się o otwarcie 13 domów-noclegów z 368 łóżkami, które w niedługim czasie zostaną oddane do użytku młodzieży.

Organizowanie w ten sposób domów wycieczkowych jest najodpowiedniejsze w dobie obecnej; nie wymaga bowiem dużych kosztów, a oddaje duże usługi praktyczne — możność zatrzymania się na noc w domu, odpowiadającym atmosferą i otoczeniem duchowi młodzieży.

Sieć schronisk szkolnych należy rozszerzać na miejscowości naszego kraju tak, by w krótkim czasie można było uważać tę pracę za ukończoną.

Schroniska winny się znaleść nietylko w województwach centralnych, ale i kresowych, bo choć tam ruch wycieczkowy jest słaby, to jednak trzeba brać pod uwagę równomierne rozprowadzenie jego po całym kraju, celem rozbudzenia zainteresowania każdym zabytkiem.

Nowozałożone schroniska, według zapowiedzi ministerstwa, mają pozyskać uzupełnienia wnętrza; a w niedługim zaś czasie rozpocznie się budowla nowych, specjalnych domów wycieczkowych.

Tu przy okazji należy zaznaczyć, iż w Czechach schroniska noclegowe pokrywają cały kraj, w ilości kilkuset.

Dalsze trudności w organizacji wycieczek, to — brak instruktorów oraz niezbędnych funduszów na związane wydatki z podróżą.

Pomimo, iż każda szkoła powinna mieć kogoś w Radzie Pedagogicznej specjalnie interesującego się ruchem wycieczkowym, zapoznanego z nim, wreszcie, co najważniejsze, to miłującego ten zdrowy i piękny sport; nie wszystkie zakłady, a nawet większość, tych ludzi nie posiadają. Dzięki temu praca kuleje, wycieczki nie są organizowane.

Przy organizacji wycieczek służy swą pomocą Polskie Towarzystwo Krajoznawcze, dając cenne wskazówki, oparte na bogatem doświadczeniu — wskazówki te nie mogą być wyzyskane, gdyż nie mamy takiej ilości ludzi, przygotowanych do ich przyjmowania i wprowadzenia w czyn.

I tutaj staje się konieczna potrzeba fachowego wyspecjalizowania nauczycieli drogą organizowania corocznych kursów w porze roku, najlepiej się do tego nadającej. Kursy takie powinny cieszyć się opieką M. W. R. i O. P. oraz M. R. Publicznych, nauczycielstwu specjalnie być zalecane. Podobne kursy, o mniejszym jednak zakresie wiadomości winny być organizowane dla młodzieży podczas roku szkolnego. Kursy te oczywiście winny być bezpłatne, a dające po ukończeniu dyplomy lub zaświadczenia odpowiednio traktowane przez wszystkie towarzystwa turystyczne i krajoznawcze. Trudności finansowe, których nie można pokryć 15% z funduszu gier i zabaw, po zaspokojeniu wszystkich potrzeb szkoły, winny być pokrywane przez uczniów, drogą oszczędności.

W tym celu wskazanem jest zaprowadzenie w każdej klasie kasetki oszczędnościowej, do której uczniowie składaliby swe zaoszczędzone grosze. Po napełnieniu takiej kasetki, sumy byłyby przekazywane do kasy oszczędności, by następnie w odpowiedniej chwili użyć na wycieczki, a specjalnie na uprzystępnienie korzystania z wycieczek niezamożnym uczniom. Ci ostatni bowiem stanowią liczny procent w każdej klasie, a dzięki niewpłaceniu należnych sum przez nich, większość wycieczek zostaje odwołana.

Przeszkody te należy usunąć wspólnym wysiłkiem, w imię solidarności i współpracy koleżeńskiej, by wycieczki były radosnym okresem w roku szkolnym wszystkich uczniów, nie zaś wybrańców losu.

Sposób ten zbierania pieniędzy wydaje mi się najlepszym, gdyż odkładanie przez każdego na własne konto, jest nieodpowiedniem, zbyt egoistycznem.

Przy dobrem pokierowaniu sprawy przez wychowawców, doprowadza się uczniów do takiego poświęcenia i rywalizacji pomiędzy klasami, że z łatwością zbiera się konieczne sumy. Trzeba jednak dać przedtem dużo zapału i znajomości duszy młodzieńczej.

Celem zaś rozbudzenia należnego zainteresowania, winno w szkole istnieć kółko turystyczno-krajoznawcze, które prowadzone przez nauczyciela służyłoby do propagowania „włóczęgostwa po swym rodzinnym kraju".

Kółka takie winny znaleść się na terenie każdej szkoły średniej, zawodowej, seminarjum a nawet szkoły powszechnej.

Prowadzenie kółka przez nauczyciela winno być płatne. Kółka szkolne, złączone we wspólną

organizację, któraby znów była oparta o Polskie Towarzystwo Krajoznawcze, oddające duże usługi rnchowi wycieczkowemu, ruszyłyby z miejsca rozwój idei turystyki szkolnej.

Dalsze starania zmierzałyby do opracowania podręczników metodycznych, literatury propagandowej i wreszcie uzyskania zniżek kolejowych

Wysiłki władz szkolnych i samych szkół, winny spotkać się z należytą oceną i współpracą zainteresowanych ministerstw, instytucji i organizacji, celem stworzenia najlepszych warunków rozwoju turystyki szkolnej oraz nadania jej najzdrowszej formy organizacyjnej, gdyż młodzież stanowi o przyszłości naszej turystyki.

Kronika.

IV. Zjazd niemieckich lekarzy sportowych w Berlinie odbył się w dniach 22—24 października 1927 r.

Związek niemieckich lekarzy zajmujących się badaniem i popieraniem ćwiczeń fizycznych oraz sportu, powstał niedawno, bo w r. 1924. Rozwija się on jednak z wielką szybkością. W czasie założenia liczył około 100 członków, obecnie zaś już 3200. Zjazd ostatni wywołał oczywiście wielkie zainteresowanie nietylko w kołach lekarzy, lecz także wśród licznej rzeszy sportowców. Zjazdy poprzednie przyniosły wiele materjału z zakresu sportu tak, iż zaszła potrzeba ogłaszania pamiętników zjazdów. Tematy zjazdu ostatniego dotyczyły podstawowych zagadnień życia sportowego. Po przywitaniu przez ministra spraw wewnętrznych w sali sejmu Rzeszy, wygłosili referaty Dr. Ganthofer (Wiedeń) i prof.: Aschoff (Freyburg), Bruns (Królewiec), Mangold (Berlin), Moritz (Kolonja)) i Rautman (Fryburg) z dziedziny fizjologji sportu, a mianowicie związku ćwiczeń z czynnością serca i narządu krążenia. Po wykładach zwiedzano urządzenia sportowe Berlina i urządzono zawody.

Berlin w październiku 1927. Dr. med. i fil. Józef Fritz.

Misja prof. Piaseckiego. Sekcja higjeny Ligi Narodów na wniosek delegatów czechosłowackich postanowiła zająć się zbadaniem możliwości kooperacji międzynarodowej, na polu wychowania fizycznego. Studja wstępne, w postaci podróży naukowej do ważniejszych ośrodków wychowania fizycznego powierzyła Liga Narodów profesorowi Uniwersytetu Poznańskiego Eugenjuszowi Piaseckiemu. Pierwszym etapem podróży ma być Europa, następnym Ameryka. Jest również w planie zwiedzenie Japonji. Prof. Dr. E. Piasecki wyjeżdża jako delegat Ligi Narodów w najbliższych dniach. W pierwszym etapie swej podróży zwiedzi ośrodki wychowania fizycznego w Finlandji, Szwecji, Norwegji, Danji, Holandji, Belgji, Anglji, Francji, Szwajcarji, Włoszech, Austrji, Czechosłowacji i w Niemczech.

(Polska Gazeta Lekarska).

Rozstrzygnięcie konkursu im. G. Piramowicza. Komitet konkursu im. Grzegorza Piramowicza, wyłoniony przez Towarzystwo Lekarskie Warszawskie dla nagrodzenia najlepszej pracy z jakiegokolwiek bądź działu higjeny szkolnej, wydanej lub nadesłanej Towarzystwu w r. 1927, nie wyróżnił żadnej z prac, natomiast zgodnie z punktem drugim fundacji postanowił nagrodzić dwóch lekarzy, a mianowicie: D-ra Marjana Roszkowskiego i D-rkę Jadwigę Magnuszewską za wybitną działalność higjeniczno-szkolną, specjalnie za akcję przeciwgruźliczą w Lidze Szkolnej Przeciwgruźliczej na terenie szkół powszechnych m. Warszawy.

Sąd Konkursowy stanowili: przewodniczący Komitetu — wiceprezes Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego Dr. Kazimierz Zieliński, Dr. Wł. Światopełk Zawadzki, ofiarodawca Konkursu Dr. Stanisław Kopczyński, delegat od Zarządu Stowarzyszenia nauczycieli szkół średnich i wyższych p. P. Sosnowski i delegatka od zarządu Związku nauczycielstwa szkół powszechnych p. A. Dargielowa.

Nagroda konkursowa w r. b. wyniosła 600 zł.

Ulgi wojskowe dla członków Przysposobienia Wojskowego.

Min. S. Wojsk. komunikuje, że oceniając prace członków przysposobienia wojskowego. przyznaje

poborowym (ochotnikom), w zależności od uzyskanego przez nich stopnia wyszkolenia w p. w. specjalne ulgi w czasie odbywania obowiązującej służby wojskowej, o ile ci zachowaniem się swoim, a więc dyscypliną, gorliwością w służbie, lepszemi postępami i w pracy i t. p. będą zasługiwali.

Za osiągnięcie I. stopnia w p. w. ulgi dla poborowych (ochotników) z cenzusem i bez cenzusu polegać będą na:

1) udzielaniu urlopów okolicznościowych na święta,

2) dawaniu pierwszeństwa w przyjmowaniu do szkół podoficerskich,

3) pośpieszeniu awansu w szkołach podoficerskich w ramach ustawy o prawach i obowiązkach szeregowych,

4) udzielanie na wyjście z koszar i przepustek w niedziele i święta już w okresie rekruckim,

5) zwalnianie w miarę możności od robót ciężkich, porządkowych,

Za osiągnięcie II. stopnia p. w. poborowi (ochotnicy) bez cenzusu oprócz ulg wyszczególnionych powyżej otrzymują:

a) w piechocie, artylerji, lotnictwie i łączności skrócenie cenzusu służby o 3 miesiące. Ponadto ci, którzy ukończyli szkoły pilotów lub mechaników lotniczych otrzymują skrócenie służby w szeregach o 10 miesięcy.

b) w saperach skrócenie służby o 2 miesiące,

c) w saperach kolejowych i kancelarjach ulgi jak za osiągnięcie I. stopnia,

Poborowi (ochotnicy) z maturą za osiągnięcie II. stopnia p. w. otrzymują następujące ulgi:

a) w piechocie skrócenie czasu służby o 3 miesiące,

b) w kawalerji, jak w piechocie, jeśli posiadają dodatkowy kurs jazdy konnej,

c) w artylerji łączności, saperach kolejowych ulgi przewidziane dla I. stopnia p. w.,

d) w lotnictwie ulgi przewidziane dla I. stopnia p. w., a absolwenci szkół Ligi Obr. Powietrznej Państwa zwolnienie z trzech pierwszych miesięcy szkolenia.

e) w służbie sanitarnej zwolnienie z pierwszych trzech miesięcy szkolenia,

Dla rezerwistów za prace p. w. ulgi zostaną określone później po ustaleniu programów prac rezerwistów.

Ulgi powyższe będą stosowane począwszy od rocznika 1906.

Higjena w szkołach. W Steglitz, jednem z przedmieść Berlina, kończy się obecnie budowa gmachu szkolnego, którego niezwykła oryginalność polega na tem, iż wzniesiony on został całkowicie ze szkła, oraz belek żelaznych. O wyborze tego materjału budowlanego zadecydowało ekspose komisji higjeny szkolnej, wyjaśniając, iż promienie słoneczne są najskuteczniejszym środkiem zapobiegawczym i leczniczym przeciwko tak rozpowszechnionej wśród młodego pokolenia gruźlicy. Przeźroczysty ten dom składać się będzie z 24-ch sal szkolnych, w których wykłady rozpoczną się na początku roku 1929.

Doniosłe odkrycie w walce z chorobą raka. Jak wiadomo, największą przeszkodą w zwalczaniu zwyrodnień rakowatych jest trudność ustalenia choroby, zwłaszcza jeżeli cierpieniem tem dotknięte są narządy wewnętrzne. Djagnoza ścisła możliwa była dopiero w takiem stadjum procesu chorobowego, kiedy ratunek był bardzo problematyczny. Dlatego też możność wykrycia choroby w stadjum początkowem stanowi niezmiernie doniosłą zdobycz sztuki lekarskiej.

W tych warunkach zrozumieć łatwo wielkie wrażenie, jakie wywołała obecnie wiadomość, że właściciel hamburskiego laboratorjum chemicznego „Ringeld i Co" wynalazł nowy sposób djagnozy raka. Wynalezioną przez niego metodą można w ciągu paru minut stwierdzić chorobę raka, nawet w stadjum początkowem zapomocą odpowiedniej analizy krwi.

Palaczki papierosów zabijają własne dzieci. Dr. Charles L. Barber wygłosił na kongresie Amerykańskiego związku dla badań medyko - fizycznych rozprawę o rezultatach badań swych nad niemowlętami, urodzonemi z matek-palaczek. Na 100 dzieci, których matki palą papierosy, 60 umiera w pierwszych dwóch latach życia. Sekcja trupów ich wykazuje wady serca, wątroby i innych organów, spowodowane zatruciem nikotyną. Śmierci ich zatem winne są wyłącznie i bezpośrednio matki, które nawet pod grozą uśmiercania własnych dzieci nie chcą wyrzec się nałogu.

Nowe wydawnictwa.

Ukazała się w druku książka podręczna dla walczących z alkoholizmem p. t. „Alkohologja“, jako praca zbiorowa wymienionych w tytule autorów, dokonana pod redakcją prof. Uniwersytetu Wileńskiego i znanego psychiatry d-ra medycyny R. Radziwiłłowicza. Obejmuje: Chemję alkoholu; Działanie alkoholu na organizm, Psychologję i psychopatologję alkoholizmu; artykuł o leczeniu alkoholików; Historję ruchu przeciwalkoholowego w różnych krajach; Alkoholizm jako zagadnienie wychowania moralnego. Są to prace oparte o najnowsze naukowe badania i traktowane w zgodzie z danemi naukowemi.

Książka ta służyć może wszystkim osobom wykształconym, które poważnie zastanawiają się nad klęską alkoholizmu w naszym kraju i pragną jej zapobiegać. W szczególności ma służyć jako pomoc dla nauczycieli szkół wyższych i seminarjów nauczycielskich przy wykładach alkohologji, które, wzorem najpostępowszych społeczeństw zachodu, będą może i u nas wkrótce zaprowadzone.

Książkę tę nabyć można w sekretarjacie T-wa „Trzeźwość“, Warszawa. Okólnik 11 m. 28. Cena złp. 4, z przesyłką 4.50.

Dr. Stanisław Breyer: „Religja absolutna, czyli Polska Filozofja Religijna, w Nowem Oświetleniu“, Kraków 1927, skład gł. G. Gebethner i Sp. — stronic 112, cena 3 zł.

Przegląd piśmiennictwa obcego.

Suren Hans: Der Mensch und die Sonne. Mit 91 Bildern in Text und 33 Lichtbildertaf. (224 S.) 8⁰. Rm. 5.—, opr. 6.—.

Bourke L. H.: Hockey for Everybody. With an intro, by Harry E. Haslam. Fcap. 8vo. swd. pp. 74. Sh. 1/.

Wilde Jimmy: The Art of Boxing. With 15 specially posed illus. With preface by Mr. „Ted.“ Levis. Fcap. 8vo. swd. pp. 77. Sh. 1/.

Churchill R.: How. to Shoot. Some Lassons in the Science of Shoot. Gun Shooting. Revi sed. edn. Cr. 8vo. pp. 108. Sh. 5/.

Rugby Football Annual, 1927—1928. Cr. 8vo. swd. Sh. 1/.

Dimmock J.: Footbal Association. Illus with diagrams. Cr. 8vo. pp. 124. Sh. 2/.

Beamish A. E.: Lawn Tennis for Ladies. Pop. edn. Cr. 8vo. pp. 96. Sh. 2/6.

Grieg E. A.: Pitfalls of the Chessboard. A new edn. revised by W. A. Fairhurst. 12 m. pp. 109. Sh. 2/6.

Hedges Sid. G.: The Book of Swimming and Diving. Illustrated. Cr. 8vo. pp. 192 Sh. 4/6.

Arnold A.: Bibliographie des gesamten seit 1911 erschienen Schrifttums über Sportmedizin und deren Grenzgebiete, mit Berücks. d. ausländ. Schrifttums. 1927 (VIII, 232 S.) 8⁰. Rm. 12.—.

Arzt und Skilauf. Vorträge auf d. 2. südwestdeutschen sportärztl. Ausbildungskurs. auf d. Feldberg. 1—7 März. 1926. Hrsg. von H. Rautmann. 1927. (VII, 164 S.) gr. 8⁰. Rm. 8.—, opr. 9.50.

Boigey M.: Physilogie de la culture physique et des sport. 8⁰. Fr. 15.—.

Hoh G.: Physical education in China. Illustr. 8⁰. Doll. 2.—.

Brezina E.: Hygiene der landwirtschaftlichen Berufe und der Freiluftarbeiter. 1927, (49 S. m. 12 Abb. u. 3 eingedr. Tab.) 8⁰. Rm. 2.40.

Wood T. T. and E. M. Hendriksen: Ventilation and Hygiene. 8⁰. Sh. 5/.

Anet C.: Suzanne Lenglen. Tote une vie consacré au sport. 8⁰. Fr. 12.—.

Brandt C.: Pour la beauté physique de ton enfant. Gymnastique figurative. Illustr. 8⁰. Fr. 16.10.

Diwischek Joseph: Jiu-Jitsu, die waffenlose Selbstverteidigung. Mit 110 Illustr. (134 S.) 8⁰ Rm. 1.—.

Renel: Das Eissport-Buch. Rm. 8.—, opr. 10.—.

Heberer Hermann: Gymnastik zu Zweien. Eine Dehn- u. Widerstandsgymnastik. Mit e. Vorw. von Hans Surén. (80 S.) 3⁰. Rm. 4.— opr. 5.—.

Blaschke Georg: Die Schiedsrichterfibel. (157 S.) kl. 8⁰. Rm. 3.40.

Koch Richard: Der Sprung. (65 S.) 8⁰. Rm. 2.— opr. 2.80.

Kircher Rudolf: Fair Play. Sport, Spiele u. Geist in England. (214 S. mehr Taf.) 8⁰. Rm. 4.— opr. 6.—.

Lenglen Suzanne: Tennis. Das Spiel aller Nationen. Mit 8 Bildtaf. u. e. Anh. d. Internat. Tennis-Regeln. (120 S.) 8⁰. Rm. 4.50 opr. 6.—.

Winzer Hedwig Th.: Der Eislauf. für die Jugend. (22 S.) 8⁰. Rm. —,50.

Hiuwenhuis, H. G.: Handboek voor technische hygiene. D. L.: Waterverzorging. Ill. 8° Rm. 3.50.

Boehmig A. E.: Sportmedizinisches Wörterbuch für Sportleute, Turner und Sportärzte. (V. 86 S.) 16°. Rm. 1.80.

Walldordt F.: Lehrbuch der Massage. 1 Aufl. (109 S.) gr. 8°. opr. Rm. 6.—.

Flügge G.: Grundriss der Hygiene für Studierende und praktische Aertzte, Medizinal- u. Verwaltungsbeamte. 10 Aufl. Neu beabr. von B. Heymann. (XI. 714 S.). 4°. opr. Rm. 39.—.

Mac Cuaig D.: Stepping Stones to Tricket, Football and Hockey for School Use With Diagrams. Cr. 8-vo. pp. 69. Sh. 2.—.

Sprake Leslie.: A Shooling Man's Calendar. Concerning the preservation and pursuit of pheasants, partridges and ground game. Cr. 8-vo. pp. 256. Sh. 10.—

Lunn Brian: Letters to Young Winter Sportsmen. Illus. Cr. 8-vo. pp. 148. Sh. 6.—.

Stockes H. G.: Winter Sports Simplifies. Illus. Cr. 8-vo. pp. 159. Sh. 5.—.

Hymnastis Training.: Reference book of Training for boys. Board of Education. The methods described are based on the swedish system and are most suitable for schools. Sh. 3/6.

Casani S.: The Corrects Steps of The Yale of Yale Blues. 18-mo. Sh. 1/.

D'Egville A. H.: Modern Ski-ing. Illus. 8-vo. pp. 189. Sh. 13/6.

Green Erics.: The arts of Hockey. Illus. Cr. 8-vo. pp. 158. Sh. 4/6.

Pullum W. A.: Weight-Lifting Made Easy. and Interresting. New and revised edn. Illus. Cr. 8-vo. pp. 187. Sh. 5/.

Książki powyższe są do nabycia w księgarni

TRZASKA, EVERT & MICHALSKI,

Warszawa, Hotel Europejski.

